Machine Translated by Google

THE MODERN KAMA SUTRA

THE ULTIMATE GUIDE TO THE SECRETS OF EROTIC PLEASURE

KAMINI AND KIRK THOMAS

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

كتاب كاما سوترا الحديث

دليل حميمي لأسرار المتعة الجنسية

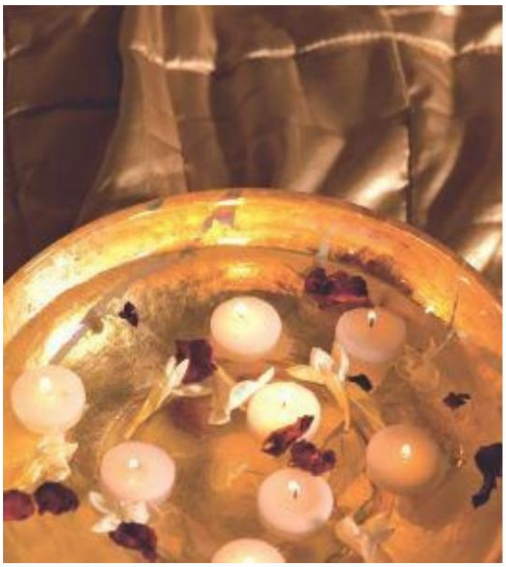
كاميني وكيرك توماس

Machine Translated by Google

جدول المحتويات

صفحة الغلاف
صفحة العنوان
مقدمة
اغواء

مزاج
جسم
الحواس
التنفس كواحد
المداعبة
الجنس الفموي



الكاماسوترا

التشابك
التثاؤب
تقسيم الخيزران

حجم الأعضاء التناسلية
الضغط على العاطفة

Machine Translated by Google

الصاعد
تشابك الزاحف
قيادة الوتد
اللوتس
الشاكرات
ذا ليجرايزر
المراجيح
المُوَصِّل
متسلق الأشجار
الكونجرس معلق
القوس المعلق
زوج من الملقط
ركوب الحمار
الرامي
القطط
سنام الجمل
احتضان الفخذين
دق على المكان
دوران القمة
امرأة في الأعلى
رياضة البجعة
نقطة جي
النظرة المتبادلة للأرداف
الحليب والماء
الكبش
الجماع من الخلف
المشبك الجانبي
بذور السمسم مع الأرز
ركوب الخيل
العقدة
برغي أرخميدس
الإلهة المهيمنة
النحلة الكبيرة
الطائر الجميل
شد الساقين
السلطعون
مؤتمر قطيع الأبقار
فِهرِس

حقوق الطبع والنشر

Machine Translated by Google

نبذة عن الناشر

Machine Translated by Google

مقدمة

"إذا تصرف الرجال والنساء وفقًا لرغبات بعضهم البعض، فلن يقل حبهم لبعضهم البعض حتى بعد مائة عام." كاما سوترا

إن الجنس هو كيمياء الحب وغريزتنا الأكثر بدائية. ومنذ بداية الزمان، كان الرجال والنساء يستمتعون بحواسهم في الاتحاد الجسدي، إلا أن المواقف تجاه الجنس كانت متباينة إلى حد كبير عبر القرون وفي مختلف الثقافات.

قد يعتقد الكثيرون أن الغرب يتبنى وجهات نظر أكثر ليبرالية عندما يتعلق الأمر بالجنس، ولكن في الواقع فإن الثقافات القديمة في الشرق لديها تقليد طويل الأمد من الأدلة الجنسية أو أدلة الحب. يحتاج المرء فقط إلى دراسة الواجهات المنحوتة المزخرفة للمعابد الهندوسية في العصور الوسطى في خاجوراهو وأوريسا، أو الفن المعقد الذي يصور الحب الرومانسي بين كريشنا ورادا لمعرفة كيف كان يتم الاستمتاع بمتع الجنس والاحتفال بها. هذه المنحوتات واللوحات لها مصدرها دائمًا في أشهر أطروحة عن الجنس تم تأليفها على الإطلاق -كاما سوترا.

منذ أن كتب حكيم هندي كبير السن يُدعى ماليناجا فاتسيايانا سلسلة من السوترا أو "الحكم" عن الحب منذ أكثر من ألفي عام، أصبح كتاب كاما سوترا مصدر إلهام في فن المتعة الحسية. لا يُعرف الكثير عن فاتسيايانا، أو عن أصوله، أو حياته، أو حتى عن حبه، بخلاف أنه كتب عمله أثناء عمله كطالب ديني في مدينة بنارس المقدسة.

ويزعم بعض المؤرخين أنه أقسم يمين العزوبة، مع أنه يخبرنا بنفسه أنه بعد أن قرأ نصوص المؤلفين القدماء، اتبع بعد ذلك طرق التمتع المذكورة فيها.

في دراسة كتابات رجال الدين الذين سبقوه، علم فاتسيانا عن ناندي، الثور الأبيض، الذي وقف حارسًا للإلهين شيفا وبارفاتي خارج غرفة نومهما في قصر جبل كايلاش، بينما كانا يمارسان الحب لمدة 10000عام. أقسم ناندي ألا يتحدث عن هذا أبدًا، لكنه حنث بقسمه وسقطت الكلمات التي نطق بها كزهور وجُمعت وعلقت على السوترا أو الخيوط. تم نسج هذه في كتاب من 1000فصل. بمرور الوقت، تم اختصار هذا الكتاب إلى 500فصل، ثم تم اختصاره إلى 150فصلاً وأخيراً كثفه فاتسيانا نفسه في سبعة أجزاء.

Machine Translated by Google

يصف فاتسيايانا بكل دقة علمية وإيجاز منضبط كافة جوانب الحب والعلاقات الجنسية: من الإغواء وممارسة الحب إلى التعليم والزواج والحياة الزوجية؛ ومن المثل العليا وإنجازات الشباب الحضريين إلى حياة العاهرات ونساء حريم الملك. حتى المساعدات الجنسية والمنشطات وجرعات الحب لها مكانها.

لقد كان نصه من تأليف "لصالح العالم"، ولكنه كان يقصد به أكثر من مجرد أداة لإشباع رغبات الإنسان؛ فقد أكد أن الشخص الذي يحقق التوازن والانسجام بين الخيوط الرئيسية للحياة وفقًا للكتاب الهندوسي المقدس -الفضيلة أو الجدارة الدينية (دارما)، والثروة الدنيوية (أرثا) والمتعة أو الإشباع الحسي (كاما) -سوف يحقق النجاح في كل مهمة وسوف يحقق في نهاية المطاف التحرر الروحي.

ورغم أن كتاب كاما سوترا يخاطب الرجال في أغلب الأحيان، فإنه لا يتناول المنظور الذكوري فحسب. فقد أوصى فاتسيانا النساء الشابات بدراسة هذا العمل قبل الزواج، وبموافقة أزواجهن، ينبغي لهن أن يستمرن في التعرف على فنونه بعد ذلك لأن "حتى المعرفة البسيطة به تمنح المرأة جاذبية".

الحب الإلهي

في الفكر الهندوسي، لا يعتبر الجنس أمرًا طبيعيًا وضروريًا فحسب، بل إنه مقدس تقريبًا، حيث يحاكي في شكله البشري خلق العالم. ويعتقد الهندوس أن اتحاد بوروشا (المادة) وبراكتيري (الطاقة) ضروري للحياة ويرمز إليه اتحاد الإله الهندوسي العظيم شيفا بالقوة الإلهية لشاكتي، الإلهة الأم. تحتوي المعابد في جميع أنحاء الهند على تمثيلات لشيفا في شكل لينغام (قضيب)، في حين أن رمز شاكتي هو يوني (المهبل).

Machine Translated by Google

إن هذا الاعتقاد بأن الرجال، مثل الآلهة، لابد وأن يستغلوا طاقة المرأة التي تمنح الحياة، يشكل مصدر إلهام لكتابات كتاب " كاما سوترا". وتبدو آراء فاتسيانا بشأن التعامل مع المرأة مستنيرة في عصره: "إن النساء، لكونهن من ذوات الطبيعة الرقيقة، يرغبن في بدايات رقيقة"، كما يقول فاتسيانا، "ولذلك ينبغي للرجل أن يتعامل مع الفتاة وفقاً لرغبتها، وينبغي له أن يستخدم تلك الوسائل التي قد تمكنه من ترسيخ ثقته بها أكثر فأكثر". ويصر فاتسيانا على أن فن الحب ليس مصمماً لإشباع رغبات الرجل وحده؛ بل لابد وأن تختبر المرأة أيضاً أقصى درجات المتع التي توفرها المتعة الحسية، ويفضل أن يكون ذلك قبل أن يشبع الرجل نفسه. وعلاوة على ذلك، يزعم فاتسيانا أن النساء، على النقيض من الحكمة السائدة في ذلك الوقت، قد شعرن بالفعل بالنشوة الجنسية!

Machine Translated by Google

المواطنون والملوك والعاهرات

من المعتقد أن كتاب كاما سوترا قد كُتب في القرن الرابع الميلادي تقريبًا، في وقت من الرخاء الاقتصادي، عندما كانت المدن الكبرى في الهند مزدهرة وكان الرجال والنساء من الطبقة المتوسطة والعليا يتمتعون بمستوى عالٍ من التعليم والقراءة والكتابة. يرسم كتاب كاما سوترا بالتأكيد صورة حية لحياة الترف حيث كان الناغاريكا، أو سكان المدينة، يتمتعون بثروة كبيرة ووقت فراغ للاستمتاع بالأنشطة والعادات السائدة في ذلك الوقت: النزهات والرحلات إلى المتنزهات لمشاهدة مصارعة الديوك أو الاستحمام، والمهرجانات لتكريم الآلهة، وحفلات الشرب، والمقامرة، والرقص، والغناء، وتلاوة الشعر، والمشي في ضوء القمر.

كانت زوجات الملك، المحصورات في حريمهن الملكي، يلجأن إلى أساليب مبتكرة لإشباع رغباتهن الجنسية إذا كان أزواجهن مشغولين في مكان آخر. كان ذلك الوقت حيث كانت العاهرات ثريات ومثقفات ويتمتعن بمكانة قوية في المجتمع، بل ويحظين بقدر من الاحترام.

كان أفراد المجتمع الهندي القديم، الذين افتقروا تمامًا إلى الحياء، يعبدون آلهتهم، ويؤدون مهامهم اليومية على أكمل وجه، ويحافظون على قدسية المنزل، لكنهم كانوا أيضًا يستمتعون بالحياة وكل متعها على أكمل وجه،

Machine Translated by Google

الاعتقاد بأن الإشباع الجنسي والحسي يشكل جزءًا حيويًا من الحياة مثل التحرر الروحي النهائي.

انتشر كتاب كاما سوترا على نطاق واسع في جميع أنحاء الهند. وانتشر تأثيره في المجتمع، حيث تبنى الشعراء نصه وأعادوا تفسيره وترجمته إلى أغانٍ وشعر. كما بدأ الفنانون والنحاتون في تصويره، حيث كانت إبداعاتهم الفنية غالبًا ما تصور العديد من الأوضاع المذكورة في النص.

أنانجا رانجا والحديقة العطرية

كان كتاب كاما سوترا أول دليل جنسي من نوعه وكانت أهميته عظيمة لدرجة أن كل دليل جنسي لاحق ظهر في الهند (وخارجها) على مدى القرون التالية كان مستوحى ومتأثرًا بتعاليمه: كان هناك كتاب كوكاشاسترا الشهير من تأليف كوكوكا (يحتوي على أحد أقدم الإشارات إلى نقطة جي)، وكتاب راتيراتنابراديبيكا من تأليف ديفاراجا، وربما الأكثر إنتاجًا كتاب أنانجا رانجا أو "فن الحب الهندوسي". يُعتقد أن هذه الأطروحة قد تم تأليفها في وقت ما خلال القرن الخامس عشر أو السادس عشر لتسلية لاداخان (ابن الملك) بواسطة حكيم أميري وشاعر كبير.

Machine Translated by Google

يُدعى كاليانامالا. لقد تغير المجتمع منذ زمن فاتسيايانا وأصبحت المواقف تجاه الجنس أكثر صرامة، مما أدى إلى إنشاء حدود بين الرجال والنساء. وبالتالي، فإن نهج الكتاب موجه بشكل أكبر نحو الأزواج كدليل على ممارسة الجنس في إطار الزواج، حيث كان كاليانامالا يعتقد أن الزنا ينشأ عن الرتابة والرغبة في الملذات المتنوعة. كما أن أنانجا رانجا هو دليل صوفي يجمع بين علم التنجيم وقراءة الكف وعلم النفس.

انتشرت معرفة وتعاليم كتاب كاما سوترا ببطء خارج الهند، وجمع بعض خيوطه أحد الشيوخ النفزاوي من تونس، الذي وضعها في عمله الشهير "الحديقة العطرة". اللغة في هذا الحب

Machine Translated by Google

الدليل صريح وواضح ومثير وممزوج بالفكاهة. على سبيل المثال، إليك وصفه للفرج:

"إن مثل هذا العضو ممتلئ ومميز في طوله الكامل؛ والشفاه طويلة، والفتحة كبيرة، والحواف متباعدة ومتناسقة تمامًا، والجزء الأوسط بارز؛ وهو ناعم ومثير وكامل في كل تفاصيله. إنه، دون خوف من التناقض، أجمل وأفضل الأعضاء على الإطلاق. نسأل الله أن يمنحنا استخدام مثل هذا الفرج! آمين! إنه دافئ وضيق وجاف لدرجة أن المرء يظن أن النار تنطلق منه. شكله رشيق، ورائحته لطيفة؛ وبياضه يبرز مركزه القرمزي. باختصار، إنه مثالي".

من المثير للاهتمام أن نعرف كيف وصلت هذه الكتيبات الغرامية القديمة إلى انتباه العالم الغربي. ظهر كتاب كاما سوترا لفاتسيايانا لأول مرة باللغة الإنجليزية في عام ،1883وطبعته جمعية كاما شاسترا الغامضة، والتي كانت في الحقيقة ليست سوى المغامر والمستكشف الفيكتوري السير ريتشارد بيرتون وصديقه فورستر فيتزجيرالد أربوثنوت، وهو موظف حكومي هندي متقاعد، وكلاهما كان يشترك في شغفه بـ "الإثارة الجنسية الهندوسية".

وقد طُبع كتاب "كاما سوترا" على ورق كثيف ومجلد برق أبيض بخطوط ذهبية، وحمل عبارة "للتداول الخاص فقط". وقال بيرتون لصديقه جون باين، العالم العربي العظيم، عشية النشر: "سوف يلفت انتباه الجمهور البريطاني". وقد قدم بيرتون وأربوثنوت عملهما إلى تلك المجموعة الصغيرة من الجمهور التي أبدت "اهتماماً مستنيراً بدراسة عادات وتقاليد الشرق القديم"، مع الحفاظ على دوافعهما الغامضة فيما يتصل بكيفية إخراج هذا النص القديم إلى النور لأول مرة. وقد أعيد طبعه مرتين بين عامي 1883 و5881، وسرعان ما أصبح يُعَد من الكلاسيكيات، الأمر الذي غيَّر على الفور نهج الغرب في التعامل مع الثقافة الهندية.

Machine Translated by Google

وقد تبع ذلك ترجمة كتاب أنانجا رانجا من قبل جمعية كاما شاسترا التي أسسها بيرتون وأربوثنوت في عام 1885(بعد محاولة فاشلة لطباعته في أوائل سبعينيات القرن التاسع عشر) ثم ترجمة الحديقة العطرة بعد ذلك بعام.

كتاب كاما سوترا الحديث

يعتمد هذا الكتاب بشكل أساسي على التعاليم القديمة لكتاب كاما سوترا، وبدرجة أقل على تعاليم خلفائه. كما يتناول كتاب كاما سوترا الحديث مبادئ التانترا واليوغا بالإضافة إلى المعتقدات والممارسات الشرقية الأخرى.

لا يزال من الممكن تعلم الكثير من حكمة فاتسيايانا فيما يتعلق بموضوعات الحب والإغواء والجنس للعشاق المعاصرين: أهمية تحفيز جميع الحواس دون أن نصاب بالعمى بسبب العاطفة؛ وكيفية التناغم مع رغبات وتفضيلات شريكك؛ وكيفية خلق الحالة المزاجية والبيئة المناسبة لتشجيع مشاعر الحميمية والدفء؛ وأهمية تخصيص الوقت لإغواء حبيبك؛ وكيفية إدخال التنوع في حياتك الجنسية من خلال تجربة أوضاع وأساليب مختلفة. وفوق كل شيء، يوضح كتاب كاما سوترا أفضل السبل لرعاية علاقة حب ووفية قائمة على الزواج لسنوات قادمة.

Machine Translated by Google

إن الأوضاع الجنسية المدرجة هنا مستمدة من جميع النصوص الرئيسية وهي مجرد دليل. يمكن استخدام الأوضاع كسلسلة من التسلسلات، ولكن ليس عليك اتباعها بثبات؛ قد ترغب فقط في استخدام وضع واحد في كل مرة.

Machine Translated by Google

يمكنك تجربة مجموعة متنوعة من الأوضاع في جلسة واحدة. لا توجد قواعد صارمة وسريعة ولكن لمساعدتك في اتخاذ القرار، هناك تصنيفات صعوبة من 1إلى 1) 4هو الأسهل) وتصنيفات حسب النوع: ناعم، عميق، لطيف، مكثف، بطيء، سريع. أياً كانت تفضيلاتك، يمكنك العثور على المفضلة لديك من بين مجموعة كبيرة ومتنوعة من الأوضاع الموضحة في الكتاب. كما يقول فاتسيانا نفسه، "إن أوضاع المتعة المختلفة ليست لجميع الأوقات أو لجميع الأشخاص"؛ الفكرة هي التجربة وخلق لغة حب فريدة خاصة بك.

تتطلب الحياة الجنسية المرضية تمامًا الممارسة والفهم. من خلال التخلص من القيود وفتح عقلك لتجارب جديدة، والاهتمام باحتياجات ورغبات حبيبك مع التعبير عن احتياجاتك ورغباتك، ستصل بلا شك إلى مستويات جديدة من النشوة في لقاءاتك الجنسية.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

اغواء

Machine Translated by Google

مزاج

"في غرفة المتعة المزينة بالورود والمعطرة بالعطر... يجب على المواطن أن يستقبل المرأة التي ستأتي وهي مستحمة ومرتدية ملابسها، وسيدعوها لتناول المرطبات والشرب بحرية. ثم يجب عليه أن يجلسها على جانبه الأيسر، ويمسك بشعرها، ويلمس أيضًا نهاية ثوبها وعقدته، ثم يعانقها برفق بذراعه اليمنى. ثم يجب عليهما أن يخوضا محادثة مسلية حول مواضيع مختلفة، وقد يتحدثان أيضًا بشكل مثير عن أشياء تعتبر فظة أو لا ينبغي ذكرها بشكل عام في المجتمع. ثم يجوز لهما الغناء، إما بإيماءات أو بدونها، والعزف على الآلات الموسيقية، والتحدث عن الفنون، وإقناع بعضهما البعض بالشرب... هذه هي بداية الاتحاد الجنسي."

كاما سوترا

الدخول في الحالة المزاجية

"يمكن للحبيبين أيضًا الجلوس على شرفة القصر أو المنزل والاستمتاع بضوء القمر، وإجراء محادثة ممتعة. في هذا الوقت أيضًا، بينما ترقد المرأة في حضنه، ووجهها نحو القمر، يجب على المواطن أن يُريها الكواكب المختلفة، ونجم الصباح، ونجم القطب، والريشيس السبعة، أو الدب الأكبر." كاما سوترا

الإغواء هو إغراء لرغباتنا الحسية وهو جزء أساسي من ممارسة الحب. إن إبعاد حبيبك عن هموم الحياة اليومية إلى عالم من الإثارة والحسية من شأنه أن يزيد من رغبته وإثارته، وسوف تكون تجربته الجنسية أكثر كثافة ومتعة.

Machine Translated by Google

في البداية، بعد يوم حافل بالعمل، من المهم التركيز على شريكك ومشاركة أفكارك معه. سيساعدك هذا على الاسترخاء والتناغم مع بعضكما البعض، سواء كان إغواؤك مصممًا ليؤدي إلى الإثارة الناتجة عن ممارسة الجنس العاطفي السريع أو كثافة ممارسة الحب التدريجية البطيئة.

شغل موسيقى هادئة وأخفض الإضاءة. أخبر كل منكما الآخر بما تشعر به وما تود القيام به. كن صريحًا أو مجرد اقتراح، أيًا كان ما تفضله.

إن مفاجأة بعضكما البعض بالهدايا قد تزيد من جاذبيتكما. بالإضافة إلى تحية بعضكما البعض بالزهور أو العطور أو الشوكولاتة أو النبيذ، قد تكون أكثر وضوحًا من خلال الملابس الداخلية أو أدوات المساعدة الجنسية أو تحية شريكك عاريًا عند الباب.

إن إشعال الشموع وإشعال النار في الموقد إذا كان لديك واحدة من شأنه أن يخفف من حدة الجو على الفور، كما أن رائحة الزيوت العطرية وأعواد البخور ستساعد في تحفيز حواسك. لماذا لا تنثر بتلات الورد في غرفة النوم أو تملأها بمزهريات من الزهور لإنشاء قصر حب مثير. يقترح كتاب كاما سوترا أن "الغرفة، التي تبعث على الدفء والعطور الغنية، يجب أن تحتوي على سرير ناعم ولطيف المنظر، ومغطى بقطعة قماش بيضاء نظيفة، مع أكاليل من الزهور وباقات من الزهور". من المهم أن تكون في الحالة الذهنية الصحيحة، وهذه الأجواء المحيطة

Machine Translated by Google

اللمسات سوف تساعدك على الانسجام مع محيطك ومع بعضكما البعض.

اخلعوا ملابس بعضكم البعض ببطء أو ارتدوا رداءً فضفاضًا وملابس داخلية مثيرة أو حتى ارتدوا ملابس أنيقة. العبوا برغبات بعضكم البعض من خلال الهمس بتعليقات صريحة في آذان بعضكم البعض أو رفض القبلات عمدًا. ستسمح لكم هذه اللعبة العاطفية والإثارة التدريجية بتناغم عقلك وجسدك مع حبيبك، والاستمتاع بشعور القرب وإثارة الترقب. قد ترغب في تنويع العاطفة، وخلع ملابسك وتغيير مداعباتك إلى مداعبات أكثر شغفًا. بمجرد أن تصبح عاريًا، قد يكون من الصعب مقاومة تسريع الأمور ولكن حاول أن تأخذ لحظة للإعجاب بجسد كل منكما، والتوقف عند كل جزء بدوره.

Machine Translated by Google

"تبدو عيون امرأة تيروت أتناها متفتحة مثل أزهار البحيرة؛ فهي

Machine Translated by Google

تحب زوجها بشدة وتشتعل عاطفتها بنظرة واحدة؛ وهي ماهرة بشكل خاص في الحديث؛ وتستمتع بطرق ووضعيات مختلفة؛ وبسبب حساسيتها، لا يمكنها تحمل العناق العنيف أو المطول.

أنانجا رانجا

"إن المرأة التي تلمس بقدمها اليسرى اللنغام الخاص بزوجها أمام المؤتمر، وتجعل من هذا ممارسة، تخضعه بلا شك، وتجعله عبدًا لها مدى الحياة."

أنانجا رانجا

الاستحمام

"يجب عليه أن يستحم يوميًا، ويدهن جسده بالزيت كل يومين، ويدهن جسده بكريمة رغوية كل ثلاثة أيام، ويحلق رأسه كل أربعة أيام وبقية أجزاء جسده كل خمسة أو عشرة أيام. يجب القيام بكل هذه الأشياء دون فشل." كاما سوترا

إن الاستحمام معًا يعد طريقة حسية وحميمة للغاية لبدء ممارسة الحب. فهو يمنحك الوقت للاسترخاء بعد يوم حافل واستكشاف أجساد بعضكما البعض العارية ببطء وبمودة.

Machine Translated by Google

يمكن تحويل الحمام إلى ملاذ حسي، حيث يتم غسل المشتتات اليومية. املأ الحمام بضوء الشموع الخافت، وأضف زيوت العلاج بالروائح أو أملاح الاستحمام المعطرة إلى الماء، وتأكد من أن الغرفة دافئة. اسكبوا لأنفسكم كأسًا من النبيذ واستمتعوا معًا بحوض الاستحمام الساخن والبخاري.

استمتع بتدليل حبيبك: اسكب الماء الدافئ على جسده بالكامل، أو قم بتنقيط الماء البارد على بشرته الساخنة. ركز على اللحظة واشعر بالألفة المتزايدة بينكما. تحدثا مع بعضكما البعض حول ما تشعران به أو الأشياء التي ترغبان في القيام بها لبعضكما البعض.

Machine Translated by Google

إن سر فن ممارسة الحب هو أن تأخذ وقتك. قم بإثارة وإثارة بعضكما البعض في الحمام لبناء الإثارة الجنسية. أثناء غسل شريكك، دع يديك تتجولان وتستكشفان، وتحركان نحو فخذيه الداخليين ودع أصابعك تلمس أعضائه التناسلية برفق. حاول تجربة أوضاع مختلفة في الحمام، واشعر بجسديكما الساخنين الرطبين يفركان بعضهما البعض. إذا كنت متحمسًا لدرجة أنك لا تستطيع تحمل تأخير المتعة، فيمكنكما ممارسة العادة السرية مع بعضكما البعض في الحمام، باستخدام الماء والصابون كمواد تشحيم وترك أصابعك تنزلق ذهابًا وإيابًا.

قد تفضلان الاستحمام السريع معًا، وهو ما يوفر أيضًا فرصة للمس وإثارة بعضكما البعض في بيئة دافئة وبخارية. تتمثل ميزة الاستحمام في أنه من الأسهل أن تتشابك الأجساد وتقترب في وضع الوقوف. يمكن للرجل مداعبة ثدييها أو تدليك أعضائها التناسلية، أو يمكن للمرأة أن تركع وتأخذ قضيبه في فمها.

Machine Translated by Google

يجب أن تطول فترة الاسترخاء والإثارة التي تشعر بها أثناء الاستحمام قدر الإمكان. لذا، بدلاً من تجفيف نفسك على عجل، يمكن أن يتضمن جزء من طقوسك الحميمة أن يلفّك حبيبك بمنشفة نظيفة ودافئة ثم يفركك برفق في جميع أنحاء جسمك. إن لمس أجزائك الأكثر حميمية بعناية وحنان، دون ممارسة الجنس بالضرورة، هو جزء مهم من تطوير رابطة عميقة مع حبيبك.

بالإضافة إلى ذلك، فإن الملمس الخشن للمنشفة على بشرتك يمكن أن يكون منشطًا ومنشطًا ومثيرًا.

Machine Translated by Google

تدليك

لقد تم ممارسة التدليك منذ قرون في العديد من التقاليد المختلفة، من اليونان القديمة وروما إلى مصر والشرق الأقصى كوسيلة لتعزيز الشفاء والاسترخاء. يمكن أن يكون التدليك بين الشريكين وسيلة لنقل مشاعرك تجاه بعضكما البعض من خلال أطراف أصابعك وإثارة بعضكما البعض ببطء وبطريقة حسية.

يمكن تطبيق التدليك في العديد من المواقف المختلفة، سواء كان تدليك القدمين في الحمام أو تدليك الكتفين أثناء الحديث. إذا كنت تخطط لتدليك الجسم بالكامل لحبيبك، فاختر مكانًا مريحًا مثل غرفة النوم. ضع منشفة فوق الملاءات وتأكد من أن الغرفة دافئة.

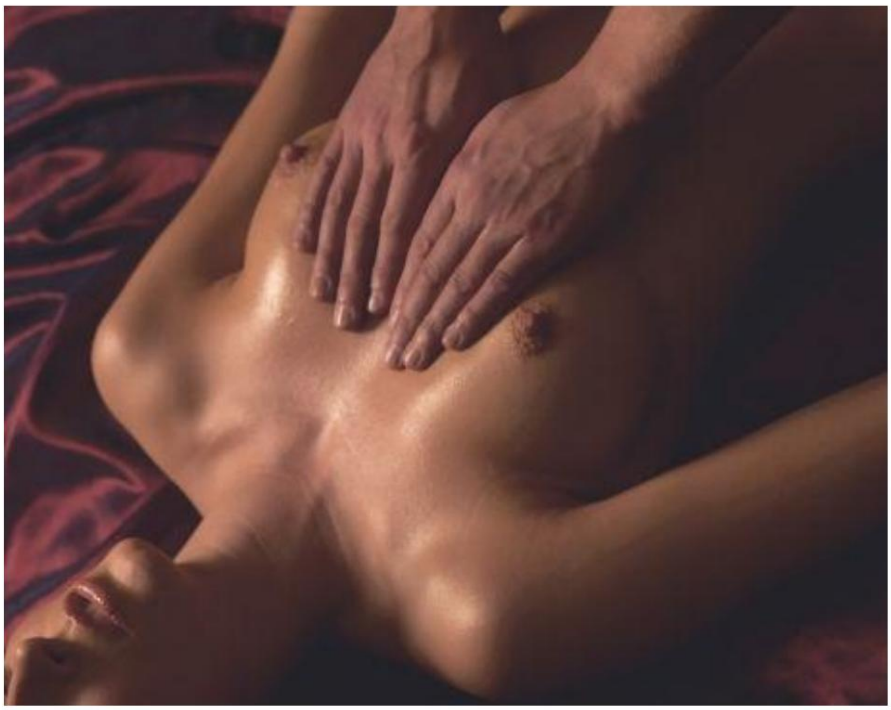
"يجب عليهم أن يجلسوا في أماكنهم الخاصة ويأكلوا بعض أوراق التنبول، ويجب على المواطن أن يضع بيده على جسد المرأة مرهمًا من خشب الصندل النقي، أو مرهمًا من نوع آخر..." كاما سوترا

أشعل بعض الشموع واستمع إلى بعض الموسيقى الهادئة. ضع بضع قطرات من

Machine Translated by Google

يمكن إضافة زيوت العلاج بالروائح إلى زيت التدليك الأساسي الخاص بك للمساعدة في خلق الحالة المزاجية التي تريدها: العرعر، الباتشولي، خشب الصندل، واليلنغ يلانغ هي كلها مثيرات للشهوة الجنسية القوية بينما الياسمين، اللافندر والورد تساعد على تعزيز الاسترخاء ومشاعر الرفاهية.

أولاً، اتخذ وضعية مريحة للطرفين. من الجيد أن تبدأ من قاعدة العمود الفقري، وهي إحدى الشاكرات الرئيسية (أو نقاط الطاقة) في الجسم. من هنا، مع وضع راحتي يديك بشكل مسطح، حرك يديك لأعلى الظهر على جانبي العمود الفقري، باتجاه الرقبة ثم عبر الكتفين ثم للأسفل برفق على طول جانبيهما. يمكن تكرار هذه الحركة بشكل إيقاعي لبناء الاحتكاك والحرارة على طول العمود الفقري. حافظ على الاتصال بحبيبك في جميع الأوقات وتجنب أي حركات مفاجئة أو متقطعة. اسأل حبيبك عن المكان الذي يرغب في أن تدلكه فيه وأنواع الضربات والضغط التي يفضلها. إذا حددت منطقة معقدة أو ضيقة بشكل خاص، استخدم إبهاميك لعجنها برفق للمساعدة في تبديد التوتر.



Machine Translated by Google

من الخلف، يمكنك العمل على طريقك إلى أسفل الجسم، أولاً دلكي عضلات الأرداف بحركات دائرية ثم دلكي الفخذين العلويين والساقين والكاحلين والقدمين. يمكن أن يكون الضغط على أجزاء مختلفة من باطن القدمين محفزًا ومنشطًا للغاية. اقلب حبيبك وابدأ بتدليك بطنه برفق، ثم حركي يديك لأعلى. يمكن للرجل أن يحرك يديه حول الجزء الخارجي من الثديين، ويدور حولهما ويمسح الحلمات برفق براحة يده أثناء القيام بذلك.

بمجرد أن يسترخي حبيبك تمامًا، يمكنك البدء في إثارته باستخدام ضربات تلامس أعضائه التناسلية عمدًا. في كل مرة تفعل ذلك، انتظر لفترة أطول قليلاً، وعندما تشعر أنه متحمس حقًا، يمكنك البدء في الاستمناء ببطء. اعتمادًا على حالتك المزاجية، يمكنك إحضار حبيبك إلى النشوة الجنسية ثم الاستلقاء بجانبه، مما يسمح له بالاستمتاع بإحساس التدليل الكامل، أو يمكنك الاستمرار في جلسة جنسية دافئة وزيتية.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

جسم

"وهنا يمكن تعلم العلامات التي تميز الجمال وشكل الجسم الجيد. الفتاة التي يكون وجهها ناعمًا ولطيفًا مثل القمر؛ التي تكون عيناها لامعتين وسائلتين مثل الظبي؛ التي تكون أسنانها نظيفة مثل الماس وواضحة مثل اللؤلؤ؛ التي يكون عنقها مثل صدفة البحر؛ التي تكون شفتها السفلى حمراء مثل ثمرة البريوني الناضجة؛ التي يكون شعرها أسودًا مثل جناح النحلة؛ التي يكون جلدها لامعًا مثل زهرة اللوتس الزرقاء الداكنة، أو فاتحًا مثل سطح الذهب المصقول؛ التي تكون قدميها ويديها حمراء اللون، ومرسومة بدائرة؛ التي يكون صوتها حلوًا مثل صوت طائر كوكيلا -يجب على مثل هذه الفتاة أن يتزوجها الرجل الحكيم على الفور." أنانجا رانجا

اليوني –الأعضاء التناسلية الأنثوية

"...إنه على أربعة أنواع: ما هو لين من الداخل كخيوط زهرة اللوتس، وهذا هو الأفضل؛ ما هو مرصع بعقد لحمية رقيقة وارتفاعات مماثلة؛ ما هو مليء بالتجاعيد والتجعيدات؛ ما هو خشن مثل لسان البقرة." أنانجا رانجا

Machine Translated by Google

في الثقافة الهندوسية، يُمثَّل المهبل بمثلث متجه للأسفل أو تريكونا، وهو رمز لشاكتي، الطاقة الأنثوية الإلهية. ولكن في حين كان المهبل يُبجل كمصدر للخلق، كان يُخشى منه أيضًا. كان القدماء يعتقدون أنه، مثل الفم، يبتلع ويستهلك البذرة الذكرية. يُظهِر أحد الأسماء الملونة العديدة للمهبل من الحديقة العطرة -إل أداد أو العاض -كيف كان المهبل رمزًا لخوف الرجل اللاواعي من أن تأكل المرأة شريكها أو تُخصيه أثناء الجماع!

تتكون الأعضاء التناسلية الأنثوية من عدة أجزاء. المهبل هو الجزء الداخلي ويبلغ طوله في المتوسط أربع بوصات، وتقع البقعة G داخل أول بوصة.

الفرج هو الجزء الخارجي من الأعضاء التناسلية والذي يضم جبل العانة (أو تل العانة) والشفرين والبظر -وهي واحدة من أكثر النقاط حساسية في الجسم.

Machine Translated by Google

الجزء المرئي من جسم المرأة، وهو الحشفة، يقع تحت طيات الجلد حيث تلتقي الشفرين في الأعلى. وهو متصل بشبكة كاملة من الأنسجة الانتصابية الحساسة الممتدة إلى عظم العانة والعجان، والتي تنتفخ بالدم وتصبح صلبة أثناء الإثارة.

اللينغام –الأعضاء التناسلية الذكرية

"يجب أن يكون عضوه واسعًا وطويلًا، ويجب أن يكون مثل هذا الرجل عريض الصدر وقوي الأرداف، ويجب أن يعرف كيف ينظم قذفه، ويكون سريع الانتصاب، ويجب أن يصل عضوه إلى نهاية قناة الأنثى، وأن يملأها تمامًا وجميع أجزائها. مثل هذا الشخص سيكون محبوبًا لدى النساء." حديقة عطرة

إن القضيب هو رمز عالمي للخصوبة، وصورة قوية في قلب العديد من الديانات التي يهيمن عليها الآلهة. وباعتباره زوج دورجا أو كالي، فإن شيفا هو القضيب المنتصب ـرمز لما هو غير مرئي ولكنه موجود في كل مكان ـويحظى قضيبه الذكري بالتبجيل في المعابد الهندوسية في مختلف أنحاء الهند، وعادة ما يتم تثبيته على وعاء دائري أو رباعي الزوايا يسمى أفودايار. وفي كتاب كاما سوترا، تم تصنيف الرجال إلى ثلاث فئات ـرجل الأرنب، ورجل الثور، ورجل الحصان ـوفقاً لحجم قضيبهم، بحيث يتوافقون مع المرأة المناسبة وفقاً لعمق مهبلها. وهذا من شأنه أن يؤدي إلى "الاتحاد المتساوي".

Machine Translated by Google

إن رأس القضيب، الحشفة، متصل بالجذع بواسطة اللجام، وهو عبارة عن امتداد رقيق وحساس للغاية من الجلد. ويحتوي ساق القضيب على ثلاثة أنابيب، تمتلئ بالدم أثناء الإثارة، مما يتسبب في تضخم القضيب بسرعة، بينما تنقبض العضلات الموجودة في قاعدة القضيب في نفس الوقت لوقف تدفق الدم والمساعدة في الحفاظ على الانتصاب. (يتحدث كتاب كاما سوترا عن بعض الأشياء التي توضع على القضيب أو حوله من أجل زيادة طوله أو سمكه). يتم إنتاج الحيوانات المنوية في الخصيتين، اللتين تغلقان في كيس الصفن، والذي يتدلى أسفل القضيب. يعد تعلم التحكم في القذف أمرًا ضروريًا للاستمتاع بالجماع وإطالته. كما ينص كتاب كاما سوترا ، "إذا طال أمد الرجل، فإن الأنثى تحبه أكثر، ولكن إذا قصر أمده، فإنها تشعر بعدم الرضا".

الثديين

"إن ياكشاساتفا-ستري لها ثديان كبيران ممتلئان وبشرة بيضاء مثل زهرة الشامبا البيضاء؛ وهي مغرمة باللحم والخمر؛ خالية من الخجل واللياقة؛ عاطفية وسريعة الغضب، وفي كل الأوقات متعطشة للجماع." أنانجا رانجا

إن كل ثقافات العالم تقدر الثديين. فبالإضافة إلى كونهما جميلين من الناحية البصرية، فإنهما أيضًا رمزان قويان للأمومة والتغذية والحماية -المكان الذي نلجأ إليه غريزيًا بمجرد خروجنا من الرحم.

بالنسبة للعديد من النساء، يعتبر الثديان منطقة مثيرة للشهوة الجنسية بدرجة عالية. فعند الإثارة، تتصلب الحلمتان (على الرغم من أنه من الشائع أن تنتصب حلمة واحدة فقط) وتصبح الهالة داكنة اللون. أثناء ممارسة الحب، توفر الثديان حافزًا بصريًا ولمسيًا قويًا للرجل، لكن يجب أن يدرك الرجل أن الثديين يمكن أن يكونا حساسين وحساسين ويجب التعامل معهما برفق وعدم الضغط عليهما بقوة.

الصدر هو مكان دافئ ومريح للالتصاق به أو يمكن أن يصبح ملعبًا للمرح والخيال. لماذا لا ترش بتلات الورد على صدر حبيبتك وهي مستلقية على ظهرها، أو تقطر الكريمة أو الزبادي أو أي طعام شهي آخر على حلماتها ثم تلعقه ببطء. في الحمام، قم بتغطية ثدييها بفقاعات الصابون أو قم بتنقيط الماء البارد على حلماتها.

Machine Translated by Google

يذكر كتاب كاما سوترا تقليد الضغط على الجسم أو خدشه بالأظافر كعلامة على العاطفة الشديدة. وكانت منطقة الصدر واحدة من المناطق الرئيسية للقيام بذلك. وكان الخط المنحني الذي يتم رسمه على الصدر يسمى "مسمار النمر"؛ وكان الانبعاج الذي يتم رسمه بخمسة أظافر يُعرف باسم "قدم الطاووس"؛ وعندما يتم رسمها بالقرب من بعضها البعض بالقرب من الحلمة، كان يُعرف باسم "قفزة الأرنب".

Machine Translated by Google

تتكون الثديان بشكل أساسي من الأنسجة الدهنية. لا تحتويان على عضلات، ولكن من الممكن تقوية الأربطة التي تحملهما وبناء عضلات الصدر، مما يساعد على تحسين وضعية الجسم. جربي هذا التمرين السهل: مع وضع ذراعيك متقاطعتين، ضعي يديك على الجزء العلوي من ذراعيك وادفعيهما ضدهما في حركة نبضية إيقاعية. بدلاً من ذلك، يمكنك فتح صدرك عن طريق رفع ذراعيك الممدودتين فوق رأسك.

Machine Translated by Google

"عندما تنحني امرأة في مكان منعزل، وكأنها تريد التقاط شيء ما، وتثقب، كما لو كانت رجلاً جالسًا أو واقفًا، بثدييها، ويمسك الرجل بهما في المقابل، يُطلق على ذلك "عناق ثاقب". كاما سوترا

الرأس

"كامافاتانساكيشاجراهانا" أو "إمساك شعر قمة الحب" هو عندما يمسك الزوج بكلتا يديه شعر زوجته فوق أذنيها أثناء ممارسة الجماع، بينما تفعل الشيء نفسه معه، ويتبادلان القبلات المتكررة على الفم." أنانجا رانجا

نظرًا لأن الرأس هو الأقرب إلى الجنة، فإنه يُعتبر جزءًا مقدسًا من أجسادنا، بينما يرمز الشعر إلى القوة والطاقة. وقد تم تبادل ميداليات الشعر منذ فترة طويلة

Machine Translated by Google

كان شعر المرأة في بعض الديانات مغطى، ثم يُكشف عنه في السر أمام زوجها. وكان الهندوس يعتقدون أن الإلهة كالي قادرة على إطلاق العنان للعواصف والعواصف بمجرد فك خصلات شعرها المتعرجة، والتي لا يمكن إخمادها إلا إذا ربطت شعرها مرة أخرى. وعلى نحو مماثل، كان شعر شيفا غير المرتب يمثل التحرر الجامح والطاقة الجنسية الكونية.

وفقًا لكتاب أنانجا رانجا، فإن إحدى علامات الغرام عند المرأة هي "أن تحك رأسها حتى يلفت الانتباه إليها وتدلك شعرها وتنعمه مرارًا وتكرارًا حتى يبدو جيدًا". في ذلك الوقت، كانت معظم النساء يمتلكن شعرًا طويلًا متدفقًا، وكان من الأفضل أن يظل "ناعمًا، ومحكمًا، وكثيفًا، وأسود ومموجًا".

منذ قرون، كان الشعر يستخدم كزينة. فمن خلال تصفيفه بشكل مختلف على الرجال والنساء، يعمل كإشارة جنسية قوية، وكثيراً ما تم تطويره باستخدام الصبغات والمراهم والشعر المستعار. يمكن أن يكون اللعب بالشعر إشارة جنسية قوية. إذا كنت تغازل امرأة وبدأت في إعادة ترتيب خصلات شعرها، فقد تكون محظوظاً! إن رؤية امرأة تفك ربطة شعرها أمر مثير للغاية،

Machine Translated by Google

وأثناء ممارسة الجنس لا يوجد شيء أفضل من رؤية شعر حبيبك مبعثرا ومتطايرا.

العيون

"تتمتع المرأة بعينين متفتحتين مثل أزهار البحيرة؛ فهي تحب زوجها بشدة وتشتعل عاطفتها بنظرة واحدة." أنانجا رانجا

تنص التقاليد الهندوسية على أن كل الناس لديهم ثلاث عيون: اثنتان لرؤية العالم الخارجي، والثالثة للتركيز على الداخل نحو الله.
ويمثل هذا

Machine Translated by Google

بندي أو نقطة في وسط الجبهة.

إن التواصل البصري المطول بين شخصين هو علامة قوية على الحب والثقة، لأنه يسمح للحبيب بالنظر بعمق إلى أعماقك ويتركك منفتحًا وعاجزًا. إذا كنت قد خضت مباراة نظرات مع شخص ما، فستعرف مدى صعوبة الحفاظ على التواصل البصري لفترة طويلة من الزمن. إن اتساع حدقة العين هو مؤشر قوي لا يمكن السيطرة عليه على انجذابنا، وبما أن الإضاءة المنخفضة تسبب أيضًا اتساع حدقة العين، فإن هذا هو السبب جزئيًا في حدوث العديد من اللقاءات الغرامية في شبه ظلام.

إن النظرات المغازلة بين العشاق عبر غرفة مزدحمة (أو طاولة في غرفة اجتماعات) ترسل شعورًا بالإثارة إلى داخلك، خاصة إذا كان حبك سريًا. من خلال السماح لعينيك بالتجول عبر جسد حبيبك والتوقف عند منطقة الأعضاء التناسلية، يمكنك إعطاء أدلة قوية حول نواياك.

الفم

"يجب عليها أن تمسك بشعر حبيبها وتحني رأسه للأسفل، وتقبل شفته السفلى، ثم تغمض عينيها وتعضه في أماكن مختلفة وهي في حالة سُكر من الحب." كاما سوترا

الفم هو أحد أجزاء الجسم المثيرة للغاية. وله أوجه تشابه واضحة مع الأعضاء التناسلية، وفي الهندوسية القديمة كان إخراج اللسان لفتة مقدسة، حيث يمثل اللسان والفم اللنجايوني. وحتى اليوم، يعتبر إخراج اللسان علامة مهذبة للتحية في شمال الهند والتبت.

Machine Translated by Google

في الغرب، يعتبر التذمر أو لعق الشفاه ببطء أو تمرير اللسان على الأسنان تعبيراً قوياً عن رغباتنا ونوايانا. فالشفتان، مثل الشفرين، تصبحان أكثر احمراراً وتورماً أثناء الإثارة الجنسية، وهذا هو السبب بلا شك وراء حمرتهما بشكل مصطنع باستخدام أحمر الشفاه لآلاف السنين، ومؤخراً، تم تكبيرهما باستخدام الكولاجين. وكثيراً ما يتم تصوير الصورة المثيرة للمرأة وهي تلعب بجسم على شكل قضيب بجوار شفتيها في الأفلام والمجلات، ويمكن استخدامها أثناء المداعبة لإغراء وتعذيب حبيبك. وكتمهيد للمداعبة، فإن تناول الطعام اللذيذ يحفز حنكنا وحواسنا. ووفقاً لكتاب كاما سوترا، يجب على العشاق أن يستهلكوا أي شيء وفقاً لرغباتهم طالما كان معروفاً بأنه "حلو وناعم ونقيّ".

البطن

"تغطي المرأة الرجل بشعرها الأشعث، وبطنها مضغوطة بفخذها المرفوعة، وتدعو الرجل إلى الاتحاد. تبدو المرأة جميلة جدًا في هذه العناق، حيث تعرض شكل البطن الكبير والجميل." كاما سوترا

في العالم الغربي، نقضي ساعات في صالة الألعاب الرياضية للحصول على بطن مسطح، ولكن في الشرق، يعتبر الشكل الأنثوي الناعم المستدير مع الوركين الكبيرين والبطن البارز قليلاً، أو جاغانا، مثيرًا للغاية ويتم تصويره على نطاق واسع في اللوحات والمنحوتات المثيرة. يخفي البطن الرحم -مصدر كل الحياة -وهو رمز قوي للأمومة. تحب العديد من النساء فترة طويلة من الحمل.

Machine Translated by Google

تدليك البطن، مع الحفاظ على الضغط خفيفًا والحفاظ على حركة دائرية ثابتة. إذا تم ذلك على جانبي السرة، فهذا يعني تخفيف آلام الدورة الشهرية، بينما يوجد أسفل السرة مباشرة "بوابة تشي الأصلية"، وتطبيق ضغط متقطع طفيف هنا سيساعد في تحويل الطاقة المحاصرة.

أو يمكن للمرأة أن تجرب الرقص الشرقي أمام حبيبها، مما يضيف عنصرًا غريبًا من المرح إلى ممارسة الحب. تشبه تقنية لف البطن ممارسة اليوغا المعروفة باسم "ناولي"، أو الخفق، وهي واحدة من المناورات الرئيسية في الرقص الشرقي. إنها أيضًا طريقة جيدة لبناء التحكم في العضلات. استرخِ بطنك تمامًا، ثم ضع يديك على معدتك. خذ بضع أنفاس عميقة ثم ازفر بالكامل. سرعان ما ستدرك كيف تعمل عضلات بطنك. حاول شد عضلات البطن العلوية فقط، ثم انتقل إلى العضلات السفلية. سيستغرق الأمر بعض الوقت لتطوير هذا التحكم، ولكن أثناء القيام بذلك، حاول إرخاء مجموعة واحدة من عضلات البطن بينما تبدأ في شد المجموعات الأخرى. بمجرد تحقيق لف البطن، حاول القيام بذلك في الاتجاه المعاكس بحيث تتدحرج بطنك لأسفل بدلاً من الأعلى، أو قم ببعض حركات الورك المصاحبة.

الأيدي

"يجب على الرجل أن يمسك يدها عمداً."

Machine Translated by Google

كاما سوترا

ترمز الأيدي العديدة للآلهة الهندية مثل براهما وغانيشا وشيفا إلى التنوع والقدرة المطلقة. ومن بين الهندوس، تعتبر إيماءات اليد شائعة مثل الكلمات ولها أهمية كبيرة. وأكثر أشكال التحية شيوعًا في الهند هي ناماسكار، والتي تتم عن طريق جمع راحتي اليدين أمام الوجه أو الصدر والانحناء.

إن أيدي الإنسان وطريقة استخدامه لها للتعبير عن نفسه هي من أول الأشياء التي نلاحظها، لذا فمن المهم العناية بها والتأكد من نظافتها وجمال مظهرها. ويؤكد كتاب كاما سوترا على أهمية غسل اليدين وطلائها، وخاصة الأظافر، التي يجب أن تكون "براقة، ومرتبة، ونظيفة، وكاملة، ومحدبة، وناعمة، ولامعة المظهر".

تحتوي أطراف أجسادنا على مئات النهايات العصبية ـفاليد وحدها تحتوي على 17ألف مستقبل لمس ـمما يجعلها شديدة الحساسية وأدوات بالغة الأهمية في فنون الجنس والإغواء. وبلمسة خفيفة تستطيع أيدينا وأصابعنا أن تنقل لنا عالماً كاملاً من المعاني، وغالباً ما تكون أفضل كثيراً من الكلمات، ولا يوجد تعبير أبسط عن الحميمية من تشابك الأصابع مع حبيبك.

الساقين والقدمين

Machine Translated by Google

"بعد أن يضع قدمه على قدمها، يجب أن يلمس كل إصبع من أصابع قدميها ببطء، ويضغط على أطراف الأظافر؛ وإذا نجح في ذلك، فيجب أن يمسك قدمها بيده ويكرر نفس الشيء. يجب عليه أيضًا أن يضغط بإصبع من يدها بين أصابع قدميه عندما تصادف أنها تغسل قدميه." كاما سوترا

تتضمن كل وضعية جنسية تقريبًا تشابك أطرافنا، وخاصة أرجلنا، وهناك العديد من الصور التي تصور أطرافًا ملتوية بشكل غريب في أغلب اللوحات والمنحوتات الهندية القديمة. تُظهر بعض هذه الصور الرسومية أميرًا في "لقاء متزامن" مع العديد من نساء الحريم، مستخدمًا أصابع قدميه الكبيرة لإسعاد بظر واحدة أو اثنتين من زوجاته. إذا كنت تنوي تجربة هذا، فتأكد من قص أظافرك!

تزين النساء الهنديات أقدامهن بأنماط الحناء المفصلة، كما يزينن أصابع أقدامهن وكاحليهن بالخواتم والأساور. إن مجرد رؤية ساقي المرأة وكاحليها النحيفين يشكلان إثارة حقيقية للعديد من الرجال، ولطالما كانت أقدام النساء الرقيقة موضوعاً للإثارة الجنسية والفتنة. وقد يكون تقبيل القدمين علامة على الإعجاب، كما أن مص أصابع القدمين يخلق أحاسيس رائعة في جميع أنحاء الجسم.

تدليك القدم

بعد يوم طويل، أظهر إخلاصك لحبيبك من خلال الاستحمام بأقدامه في الماء الدافئ ثم تدليكها باستخدام الزيوت المعطرة. هناك مئات من نقاط الانعكاس في القدمين التي تتوافق مع جميع

Machine Translated by Google

أجزاء من الجسم. من خلال تحفيز هذه النقاط والضغط عليها، فإنك تحفز الجسم بالكامل، مما قد يخلق مشاعر قوية من الاسترخاء والرفاهية.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

الحواس

"كاما هو التمتع بالأشياء المناسبة من خلال الحواس الخمس: السمع، والشعور، والبصر، والتذوق والشم، بمساعدة العقل مع الروح.

"إن المكون في هذا هو اتصال غريب بين عضو الحس وموضوعه، ووعي المتعة الذي ينشأ من هذا الاتصال يسمى كاما." كاما سوترا

من خلال حواسنا الخمس، نختبر العالم ونستقبل المتع التي يقدمها لنا. جميعنا نعرف متعة تناول طعامنا المفضل أو الاستماع إلى أغنية رائعة. يمكن لرائحة مألوفة أن تستحضر لحظة منسية في الزمن؛ يمكن أن تحرك رؤية شخص عزيز أو منظر طبيعي جميل مشاعرنا.

إن اللمسة الرقيقة أو العناق الشامل يمكن أن يحفز مشاعر الدفء والانتماء، في حين أن الشعور بجلد حبيبك العاري على جلدك يمكن أن يكون مثيرًا للغاية. يقترح كتاب كاما سوترا العديد من الطرق لتحفيز الحواس لتعزيز الرفاهية وزيادة الرغبة الجنسية، من ترفيه حبيبك بالموسيقى إلى إطعامه أطعمة مثيرة للشهوة الجنسية أو تزيينه بالزهور.

يلمس

"يجب عليه أن يلمسها بيديه في أماكن مختلفة، وأن يتعامل بلطف مع أجزاء مختلفة من الجسم." كاما سوترا

ربما تكون المشاعر التي نتلقاها من خلال اللمس واللمس هي أهم الحواس المستخدمة في كتاب كاما سوترا. اللمس هو الأساس لكيفية استكشافنا وتحفيز أجسادنا وأجساد أحبائنا. تحدد الرسائل التي تنقلها نهايات أعصابنا إلى عقولنا قوة واتجاه متعنا الحسية. يمكن توجيه المشاعر من خلال اليدين إلى حبيبك، ونقل الطاقة التي يعتقد الكثيرون أنها تتمتع بجودة علاجية.

في لحظات الحميمية، ابدأ باللمس بلطف باستخدام إصبع واحد أو جميع أطراف أصابعك، وراحة اليد وظهر اليد، والأظافر لدغدغة الجلد،

Machine Translated by Google

استخدمي مفاصل الأصابع لدلك أجزاء مختلفة من الظهر والساقين. قومي ببناء نمط خاص بك للمس ببطء. تناوبا على استكشاف جسد بعضكما البعض وإخبار بعضكما البعض بما تحبانه وتريدانه. حاولي استخدام أشياء مختلفة للمس ودغدغة جلد حبيبك، مثل القفاز الناعم أو ريش الطاووس أو مكعب الثلج. انظري كيف يستجيبون للقوام المختلف.

قد يرغب الرجل في مداعبة خصيتيه، أو الشعور بشعر المرأة ينسدل على جلده، أو أن تتشابك ساقيها مع ساقيه، أو أن يضغط ثدييها عليه.
قد تستمتع المرأة بتدليك رأسها وكتفيها وظهرها وقدميها باستخدام تقنية شياتسو معينة. وقد تفضل أن تمرر يد حبيبها على جسدها بينما يقبل وجهها وشحمة أذنها ورقبتها وثدييها وبطنها وفخذها الداخلي. أو قد تحب أن يحتضنها بين ذراعيه.

Machine Translated by Google

..."في وقت إعطائها بعض جوز التنبول، أو استلامه منها، أو في وقت تبادل الزهور، يجب عليه أن يلمس ويضغط على أجزائها الخاصة، وبالتالي يصل بجهوده إلى نتيجة مرضية."

كاما سوترا

ذوق

"من خلال تناول مسحوق اللوتس الأزرق مع السمن والعسل، يصبح الرجل جميلاً في عيون الآخرين." كاما سوترا

يتحدث كتاب كاما سوترا عن العديد من الوصفات الغريبة والرائعة المستخدمة لتعزيز ممارسة الحب. تم ذكر مواد مثل زيت عشبة الخنزير، والأمارانث الصفراء، وأوراق الحوريات، وعظام الطاووس، وأصداف المحار.

يمكن إعادة تحضير هذه الجرعات القديمة باستخدام مكونات حديثة معروفة بقدرتها على زيادة الشهوة والعاطفة، أو تحفيزها من خلال لونها وشكلها.
هناك جذور الجنسنغ والماندريك ذات الشكل القضيبي، والتي يُعتقد أنها تتمتع بخصائص علاجية؛ والتوابل مثل جوزة الطيب والقرفة والعرق السوس لزيادة العاطفة؛ والفواكه مثل الفراولة والعنب والكرز ذات الملمس اللحمي والطعم الحلو ومحتواها من السكر لتعزيز الطاقة. وبالطبع،

Machine Translated by Google

الشوكولاتة، هدية الخطوبة الدائمة والغنية بالفينيليثيلامينات، التي تثير مشاعر الشهوة والرضا.

إن تناول الطعام أو اللعب به وأنت عارٍ من شأنه أن يزيد من إثارتك. حاول إطعام بعضكما البعض؛ أو إثارة شهيتك عن طريق إبقاء اللقمة بعيدة عن متناولك أو سكبها عمدًا. اطلب من شريكك أن يغلق عينيه أو يعصب عينيه، واطلب منه أن يخمن الأطعمة حسب ذوقه، وأن يغير قوامها، سواء كانت صلبة أو طرية، أو لزجة أو سائلة.

الطعام والجنس

حاولا وضع أنواع مختلفة من الأطعمة ـمثل الصلصات الحلوة، والزبادي، والعسل، والقشدة ـعلى أجزاء حساسة من جسم بعضكما البعض، ثم دلكا بعضكما البعض ببطء. أو افركا هذه الأطعمة على الجلد، مثل زيت التدليك، أو حتى كمواد تشحيم. إن قيام الرجل بدفع فمه إلى فاكهة العاطفة أو قيام المرأة بالتهام الموز ببطء يحاكي ممارسة الجنس الفموي ويضفي إثارة بصرية.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

يشم

"يجب أن تحتوي الغرفة المعطرة بالعطور الغنية على سرير ناعم ولطيف المنظر، مغطى بقطعة قماش بيضاء نظيفة، منخفضة في منتصفها، عليها أكاليل من الزهور وباقات من الزهور. يجب أن يكون هناك أيضًا أريكة بجانبها، وعلى رأسها كرسي، توضع عليه المراهم العطرية لليلة، وكذلك الزهور، والأواني التي تحتوي على الكوليرا وغيرها من المواد العطرية، والأشياء المستخدمة لتعطير الفم، ولحاء شجرة السترون الشائعة." كاما سوترا

Machine Translated by Google

إن الروائح المحيطة بنا تعمل على تحسين حالتنا المزاجية، وفي بعض الأحيان تحدد ميولنا الجنسية. وكما أن رائحة الطعام المغلي قد تثير الجوع، فإن رائحة بعض العطور والزيوت قد تثير رغبتنا الشديدة. فالأنف البشري العادي قادر على تمييز نحو 4000رائحة مختلفة! وبعض الروائح قد تعيد إلى الأذهان لحظات وأحاسيس محددة من ماضينا. وبسبب هذا الارتباط الوثيق بمشاعرنا، اعتبر الهنود القدماء أن حاسة الشم لدينا هي الأكثر روحانية بين جميع الحواس.

أحط نفسك برائحة طيبة، مثل الرائحة التي تنبعث من الشموع المعطرة أو من حرق الزيوت العطرية، والتي ستساعد في تعزيز الأجواء. اختر رائحة تسعد الطرفين. يعمل زيت الياسمين والورد كمنشطات قوية للشهوة الجنسية، أو هناك الروائح الأرضية لخشب الصندل والعرعر التي تعمل كمنشطات ومرخيات، في حين يُعرف زيت إبرة الراعي أو الإيلنغ إيلنغ الغريب بخصائصه المهدئة. انثر بتلات الورد في جميع أنحاء الغرفة وعلى جسد حبيبك أو املأ الغرفة بالزهور المقطوفة حديثًا.

لقد ثبت أن البشر، بعد التعرض المطول لبعضهم البعض، يفرزون مادة كيميائية، أو فيرومون، تعمل كرائحة مميزة وقد تعمل أيضًا كإغراء جنسي. من المهم أن تشعر بالراحة والاسترخاء مع رائحة كل منكما الفريدة وأن تستمتع بها. أثناء ممارسة الحب، ستجد أن الفيرومونات يتم إطلاقها بقوة أكبر، مما يوفر إكسيرًا طبيعيًا.

رؤية

"يجب على الرجل الذي رأى وأدرك مشاعر الفتاة تجاهه، والذي لاحظ العلامات والحركات الخارجية التي تعبر عن تلك المشاعر، أن يبذل كل ما في وسعه لإحداث اتحاد معها."

Machine Translated by Google

كاما سوترا

ربما يكون البصر هو الطريقة الرئيسية التي نقدر بها شريكنا المحتمل، والعديد من العلامات الأولية للانجذاب هي بصرية. فنحن ننظر لفترة أطول قليلاً من المعتاد، ونفتح أعيننا قليلاً، ونفحص أجزاء مختلفة من جسد الشخص الآخر. ويتحدث كتاب كاما سوترا عن أن المرأة تبتعد عن عيون حبيبها إذا شعرت بالإرهاق. "إنها لا تنظر إلى الرجل في وجهه أبدًا، وتشعر بالخجل عندما ينظر إليها؛ إنها تنظر إليه سراً رغم أنه يبتعد عنها".

إن الكثير من المداعبة الجنسية تتلخص في النظر عن كثب إلى بعضنا البعض والإثارة بما نراه. وخلال الجماع، يعد الحفاظ على التواصل البصري أمرًا ضروريًا، كما أن إلقاء نظرة على جسد حبيبك أثناء الالتواء معًا يزيد من إثارتك ويملأ عقلك بالصور المثيرة.

بدرجات متفاوتة، يغذي الرجال والنساء رغباتهم بالصور الجنسية. يستخدم الرجال عادة محفزًا بصريًا عند الاستمناء، وتجد العديد من النساء، على الرغم من تحفيزهن بصريًا أيضًا، أن قراءة رواية إباحية تحفز خيالهن ويمكن أن تكون مثيرة حقًا. يحب بعض الأزواج مشاهدة الأفلام الإباحية للدخول في الحالة المزاجية، أو حتى أثناء القيام بذلك على الأريكة. إذا كان لديك كاميرا فيديو، فحاول تصوير نفسكما أثناء ممارسة الجنس (طالما أنكما متفقان!) واستخدما مشهد ممارسة الحب كوسيلة للإثارة في المرة القادمة.

كما أن كونك متلصصًا غير مرئي يمنحك شعورًا بالإثارة والمتعة. فبعض الأزواج يستمتعون بمشاهدة جيرانهم وهم يمارسون الجنس، في حين يفضل آخرون أن يكونوا من المتفرجين، فيتركون ستائرهم مفتوحة وأضواءهم مضاءة للسماح للآخرين بالاستمتاع بممارستهم الجنسية.

راقصة خاصة

قم بأداء عرض تعرٍ خاص لحبيبك عن طريق خلع ملابسه ببطء، ربما سراً في البداية حتى لا يدرك ما تفعله، ثم قم بذلك بشكل أكثر وضوحاً وإثارة بمجرد أن يدرك ذلك. يمكنك بعد ذلك أن تصبح الجمهور حيث يردون لك الجميل من خلال أداء نفس العرض المثير لك.

Machine Translated by Google

صوت

'على الرغم من أن الرجل يحب فتاة كثيرًا، إلا أنه لا ينجح أبدًا في الفوز بها دون الكثير من الحديث.'

كاما سوترا

Machine Translated by Google

إن عواطفنا تتأثر بشدة بالأصوات اليومية، وكثيراً ما نستخدم الموسيقى للاسترخاء أو تهيئة الجو المناسب. وتقترح أنانغا رانجا توزيع الآلات الموسيقية، وخاصة المزمار والعود، في أرجاء المكان وغناء الأغاني العاطفية لبعضهما البعض. وعلى سبيل المقارنة، يبني العديد من الأزواج في العصر الحديث ذخيرة من الأغاني المفضلة لإغواء بعضهم البعض وممارسة الحب معهم. وعندما يسمعون هذه الأغاني مرة أخرى في الأماكن العامة، فإنهم يبتسمون لبعضهم البعض بسبب أهميتها السرية.

إن ممارسة الجنس في الهواء الطلق قد يكون أيضًا شعورًا رائعًا. فالاستماع إلى أصوات الطيور أو المياه المتدفقة أو صوت الرياح في العشب أثناء ممارسة الجنس قد يكون أمرًا مسكرًا. إن التوحد مع الطبيعة غريزة بدائية، وقد تجد أن تناول نزهة لذيذة طريقة جيدة للتحضير لجلسة حب مطولة في الهواء الطلق.

الأصوات الجسدية للجنس -سحق وصفع أجسادنا -هي أحاسيس سمعية مثيرة للغاية تزيد من استجاباتنا الجنسية. يحب معظم الرجال سماع صوت حبيبهم، بل ويشعرون بالإثارة أكثر عند سماعه.

Machine Translated by Google

تستمتع المرأة بالجنس، في حين أن بعض النساء اللواتي يتأوهن بصوت عالٍ أثناء ممارسة الجنس ينجذبن إلى أصواتهن.
وبالنسبة لبعض الأزواج، فإن التحدث بألفاظ بذيئة يعد محفزًا آخر، سواء قبل ممارسة الجنس أو أثناءها.

Machine Translated by Google

التنفس كواحد

"عندما يلمس أحد العشاق فم وعين وجبهته بفمه أو بفمها، يُطلق على ذلك اسم ""لاتيكا"" أو ""عناق الجبين""."
كاما سوترا

يمكن استخدام تقنيات التنفس لزيادة الحميمية بين الشريكين في أي مرحلة أثناء ممارسة الحب. يساعد التركيز على تنفسك على "تركيزك" وجعلك واعيًا تمامًا للحظة وعدم تشتيت انتباهك بأفكار غير ضرورية (مثل ما يجب عليك القيام به في العمل في اليوم التالي، أو ما ترغب في تناوله على العشاء!). يساعد أخذ أنفاس عميقة أيضًا على استرخاء جسدك بالكامل وينتج شعورًا بالهدوء والرفاهية يبدو وكأنه ينبع من أعماقك. يمكن أن يجعل حبس أنفاسك قبل لحظة الذروة التجربة أكثر كثافة.

يتم استخدام العديد من تقنيات التنفس والتصور المختلفة في ممارسة الجنس التانترا للمساعدة في ربط طاقتك بطاقة شريكك:

- اجلسوا بالقرب من بعضكم البعض في مواجهة بعضكم البعض وحدقوا عميقا في عيون بعضكم البعض.
  اشعر وكأنك تنظر إلى قلب حبيبك، ثم أغمض عينيك، وتنفس بعمق وببطء، وركز على كل شهيق وزفير.

- دع أنفاسك تبدأ في التحرك في تناغم مع أنفاس حبيبك، وتخيل أنها مثل ارتفاع وانخفاض الموجة. ومع تزامن أنفاسك بشكل طبيعي، ستشعران بالوحدة مع بعضكما البعض وتحيطكما مشاعر الحب والرغبة.

- عندما تشعر أنك مستعد، افتح عينيك وابتسم لحبيبك، معترفًا بالدفء الذي تشعر به تجاه بعضكما البعض، واحتضنه.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

المداعبة

"إن النساء ذوات الطبيعة الرقيقة يرغبن في بدايات رقيقة... لذا ينبغي للرجل أن يقترب من الفتاة وفقًا لرغبتها، وأن يستخدم تلك الوسائل التي قد تمكنه من ترسيخ نفسه أكثر فأكثر في ثقتها." كاما سوترا

يعتقد الكثير من الناس أن ممارسة الحب هي مجرد جماع، لكن الاتحاد الجنسي الحقيقي، كما ورد في كتاب كاما سوترا وغيره من النصوص القديمة، يبدأ قبل وقت طويل من الاختراق.
إن المداعبة الجنسية غالبًا ما تكون جزءًا غير مكتمل، وأحيانًا ما يتم تجاهله، من فنون الحب، ولكن كلما طالت مدة التدريب، كلما كان الفصل الأخير أفضل. إن المداعبة الجنسية تدور حول ترجمة أفكارنا وخيالاتنا الجنسية إلى أفعال؛ وتتعلق بزيادة رغباتنا مع إغرائنا بضبط النفس؛ والأهم من ذلك كله الرغبة البطيئة الاشتعال، حيث لا توجد وسيلة أفضل للإثارة من التوقع.

تعري

"يجب عليه أن يفك حزامها وعقدة ثوبها، وأن يرفع ثوبها السفلي ليدلك مفاصل فخذيها العاريتين، ولكن لا ينبغي له في ذلك الوقت أن يبدأ في الجماع الفعلي." كاما سوترا

إن خلع ملابسك قبل ممارسة الجنس عادة ما يتم بسرعة كفعل روتيني، ولكن يمكن أن يكون مقدمة رائعة للمداعبة إذا تم ذلك ببطء وبإغراء.

لقد كان خلع ملابس بعضنا البعض بالعينين وسيلة أولية للجذب منذ فترة طويلة؛ فالزي الضيق أو القميص المفتوح الأزرار يجذب انتباهنا ويشجع فضولنا. فنتخيل ما يكمن وراء ذلك وسرعان ما يسيطر الخيال علينا.

إن الطريقة التي نخلع بها ملابسنا وملابس بعضنا البعض تُظهر بوضوح احتياجاتنا أو نوايانا. إن خلع ملابسك ببطء قد يشير إلى جلسة طويلة من الجنس البطيء، في حين أن خلع ملابسك بسرعة وبقوة يُظهر شغفًا شهوانيًا.

Machine Translated by Google

يستخدم العديد من الأشخاص الملابس أو الأزياء كجزء من المداعبة. تعد الملابس الداخلية المثيرة من الأشياء المفضلة، ولكن قد يكون من الممتع والمثير أيضًا ارتداء أزياء مختلفة أو حتى ارتداء ملابس نسائية. جربا ملابس بعضكما البعض الداخلية أو قف عاريًا بعيدًا عن ربطة العنق أو الحزام أو الأحذية ذات الكعب العالي. قد ترغب المرأة في رؤية الرجل وهو يضع المكياج بينما قد يجدها مثيرة إذا رآها مرتدية قميصه الرياضي المفضل.

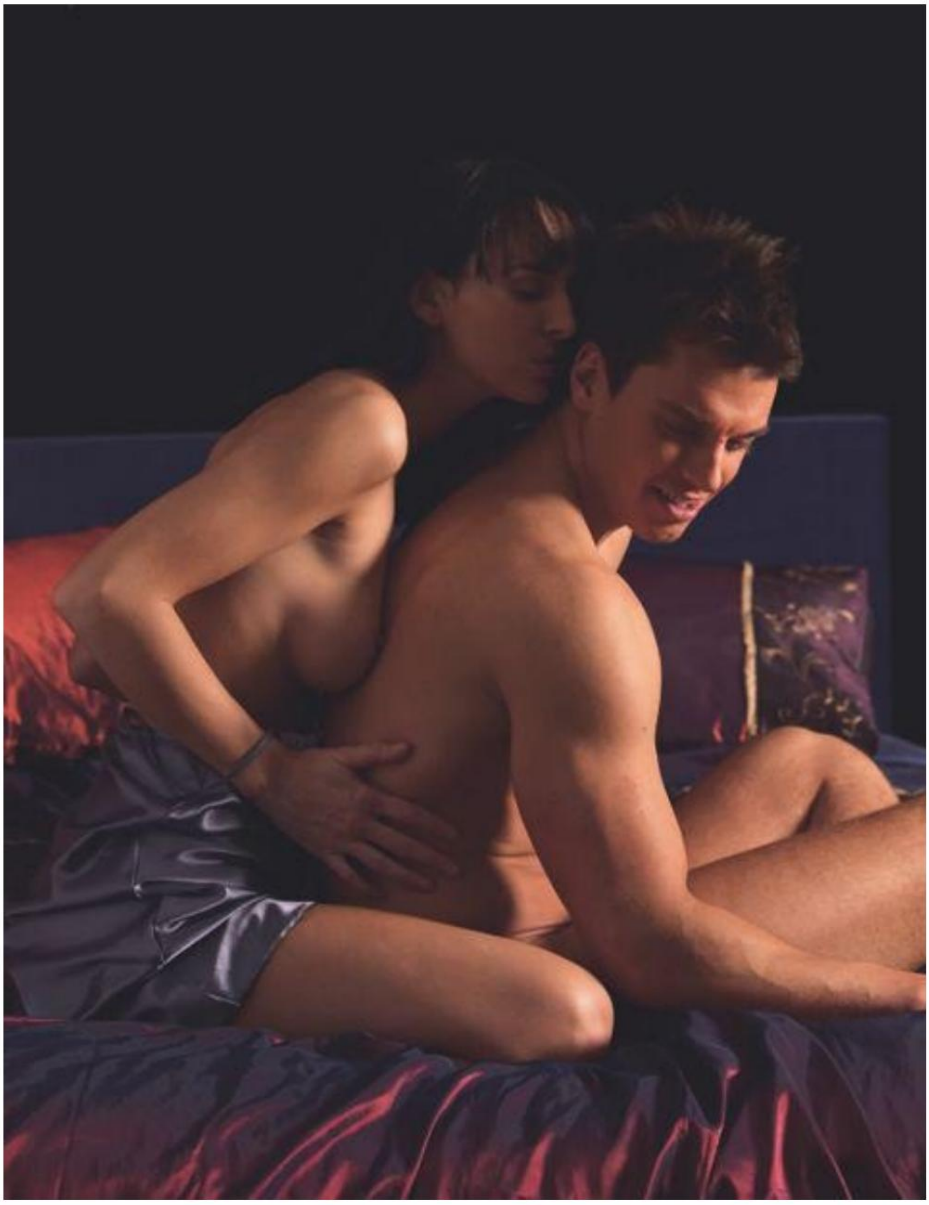
يتحدث كتاب كاما سوترا عن الخصيان الذين يتنكرون في هيئة إناث خجولات بصدر صناعي، وأعضاء الحريم الملكي الذين يرتدون ملابس تشبه ملابس الرجال. إذا كنت تلعب دور شخص آخر أو ترتدي ملابس رجالية، فبدلاً من ارتداء الأزياء (أو بالإضافة إلى ارتدائها)، حاول تبني شخصيات مختلفة، أو قم بالتناوب على أن تكون المعلم والتلميذ. يتيح لك هذا التخلص من تحفظاتك وقول أو طلب أشياء قد لا تشعر بالراحة معها بخلاف ذلك.

حاول التحدث بشكل بذيء، أو ضرب حبيبك، أو ربطه وتعصيب عينيه.
تعتمد الخيالات على الثقة والحميمية بينكما، مما يسمح لخيالك ورغباتك بالانطلاق -وغالبًا ما تكشف عن مناطق مخفية لشخصيتك في هذه العملية، وهو أمر يمكن أن يكون محفزًا في حد ذاته.

الخيال والتوقع

إن الاتصال بحبيبك على الهاتف أثناء النهار، وإخباره بالتفصيل الواضح عما ستفعله به لاحقًا، يمكن أن يكون أمرًا مثيرًا للغاية، مما يسمح لخيالك بالانطلاق في انتظار ممارسة الجنس.

Machine Translated by Google



تقبيل

"تغمض الزوجة عيني زوجها بيديها، وتغمض عينيها، ثم تدفع بلسانها في فمه، وتحركه ذهابًا وإيابًا بحركة لطيفة وبطيئة للغاية، مما يوحي على الفور بشكل آخر أعلى من المتعة." أنانجا رانجا

التقبيل جزء لا يتجزأ من ممارسة الحب وأحد أكثر الطرق حميمية التي نتواصل بها مع بعضنا البعض للتعبير عن مشاعرنا. إنه أول شكل من أشكال الاتصال الجنسي، غالبًا بعد تراكم مثير للإيماءات المثيرة والتواصل المطول.

Machine Translated by Google

التواصل البصري.

يقول كتاب كاما سوترا أن الرجل يجب أن يقبل حبيبته على فمها برفق ورشاقة دون إصدار أي صوت، وبإنجاز هذا يكون قد فاز بحبها وأطلق العنان لشغفها ورغبتها. لا شك أنك عندما تحظى بقبلة رائعة، فإن ذلك يجعلك تتوق للمزيد.

قبلات الجسد

اطلب من حبيبك أن يغمض عينيه ثم أغره بقبلات على أجزاء مختلفة من جسده، من القبلة إلى العض. ابدأ ببطء، وقبِّل كل جزء كما لو كنت تعبده، ثم زد الإيقاع حتى ينبض جسده بالرغبة.

إن نظافة الفم ضرورية للاستمتاع بالتقبيل؛ فلا يوجد شيء أكثر احتمالاً لإبعاد حبيبك عنك من رائحة الفم الكريهة. يوصي كتاب كاما سوترا الرجال والنساء بالحفاظ على أفواههم "مرتبة وحلوة ونظيفة"، ومن علامات التقدير لحبيبك أن تقترب منه برائحة فم منعشة.

من اللمسة اللطيفة على الشفاه إلى التشابك العميق المكثف للألسنة، هناك العديد من الطرق للتقبيل، وكما هو الحال مع كل شيء، فإن التنوع هو المفتاح. ابدأ بلطف وكن متجاوبًا مع بعضكما البعض، وتناوبا على اتخاذ القرارات وإملاء الإيقاع. ابتعد بشكل مثير بين الحين والآخر لجعل حبيبك يشعر بالرغبة ثم أعد الاتصال بقوة بفمه، وشعر بأنفاسه الساخنة تختلط بفمك. يمكن للقبلة العاطفية، حيث يعطي العشاق ويتلقون بنفس القدر ويستجيبون غريزيًا لضغط وإطلاق كل منهما، أن تخلق شعورًا قويًا بالاندماج، لدرجة أنك تشعر وكأنك تريد أن يبتلعك حبيبك.

إن شفاهنا وأفواهنا وألسنتنا تشبه أعضائنا الجنسية بحساسيتها ولحمها. فعندما تقبّل، يمكنك أن تتخيل أنك تحاكي الجماع: فاللسان هو القضيب الذي يدفع ويتحسس؛ والشفاه هي الجزء الأكثر حساسية في الفرج. وهناك قبلة قوية بشكل خاص تُعرف باسم أوتاراشومبيتا، أو قبلة الشفة العليا. يمص الرجل بلطف الشفة العليا للمرأة، بينما تقبل هي بدورها شفته السفلى. وباستخدام لسانه وشفته السفلى، يفرك بلطف لجامها، وهو القطعة الصغيرة من النسيج الضام بين الشفة العليا واللثة. ويُعتقد أن هذه القناة هي قناة مباشرة إلى البظر. ومن المرجح أن يؤدي اللعب بها إلى خلق شعور بالإثارة.

Machine Translated by Google

إحساس بوخز لذيذ في أعضائها التناسلية، وفي بعض الحالات، قد يؤدي حتى إلى النشوة الجنسية.

ولكن ليست الشفاه وحدها هي التي تستحق التقبيل. يوصي كتاب كاما سوترا بأن نولي اهتمامًا للجبهة والعينين والخدين والحلق والصدر والثديين، وأن نغير الضغط وفقًا لأي من هذه الأجزاء نقوم بتقبيلها.

يصف كتاب كاما سوترا لعبة تُلعب بالأفواه حيث يمكن وضع رهان على من سيتمكن من الإمساك بشفاه الآخر أولاً. "إذا خسرت المرأة، فيجب أن تتظاهر بالبكاء، ويجب أن تبعد حبيبها عن طريق مصافحته بيديها وتبتعد عنه"

Machine Translated by Google

"منه". وفي ما هو واضح أنه شكل آخر من أشكال المداعبة، يستمر القول إنه يجب عليها أن تنتظر حتى "يغيب حبيبها عن الوعي أو ينام، ثم تمسك بشفته السفلى وتمسكها بأسنانها، حتى لا تفلت". وعلاوة على ذلك، يجب عليها أن تحتفل بفوزها "بالضحك وإصدار ضوضاء عالية، والسخرية منه، والرقص، قائلة ما تريد بطريقة مازحة، بينما تحرك حاجبيها وتدير عينيها".

Machine Translated by Google

احتضان

"عندما يمشي حبيبان ببطء معًا، إما في الظلام، أو في مكان عام، أو في مكان منعزل، ويفركان جسديهما ببعضهما البعض، يُطلق على ذلك "عناق الاحتكاك". كاما سوترا

Machine Translated by Google

لا تكتمل القبلة الكاملة دون عناق محب. إن احتضان بعضنا البعض بين ذراعينا يُظهِر الراحة والقبول، فضلاً عن كونه علامة طبيعية على المودة. إنه يجذب غرائزنا البدائية عندما نتذكر الشعور الدافئ والحماية الذي نشعر به عندما نحتضن بعضنا البعض بين ذراعي أحد الوالدين المحبتين.

أثناء المداعبة نبدأ في التشابك والضغط على أجسادنا معًا، وكما هي العادة، كلما كان الأمر أبطأ كان ذلك أفضل. تتمثل البداية الجيدة في الوقوف في مواجهة بعضكما البعض مع ملامسة أصابع قدميك وجبهتك ثم الضغط تدريجيًا على فخذيك وبطنك وثدييك معًا. تسمح هذه الطريقة التانترا للطاقة بالمرور بين نقاط الاتصال المختلفة ويمكن تعزيزها بإغلاق عينيك وتطويق بعضكما البعض بذراعيك ومزامنة تنفسك.

يصف كتاب كاما سوترا العديد من أشكال العناق المميزة التي تشير إلى الحب المتبادل بين الرجل والمرأة. وتختلف هذه الأشكال في شدتها من الملامسات المغازلة الأولية التي تتمثل في اللمس و"الاختراق"، حيث يلمس العاشقان بعضهما البعض برفق، إلى الإثارة التي تتمثل في الاحتكاك والضغط، حيث تكون أفعالهما أكثر تعمدًا وعاطفية. ومع ارتفاع درجة الحرارة، تحتضن المرأة حبيبها مثل "تشابك الزاحف" أو تسحب نفسها نحوه لتقبيله، مثل "تسلق شجرة". وأخيرًا، عندما يكون العاشقان متحمسين للغاية بحيث يكونان مستعدين للجماع، يجب أن يعانقا بعضهما البعض كما لو كانا يدخلان في جسد بعضهما البعض، ويصبحان مثل "مزيج من الحليب والماء".

الإستمناء

Machine Translated by Google

الاستمناء هو أحد العناصر الأساسية للمداعبة، وكثيراً ما يتم الاستمتاع به كمتعة منفصلة تماماً دون أن يؤدي إلى الجماع. ويأخذ أشكالاً عديدة ويؤدي بلا شك إلى ممارسة جنسية أفضل، من خلال زيادة الدافع والرغبة. كما أنه يساعدنا على الاسترخاء ويخلصنا من التوتر والضغط.

وفوق كل ذلك، فهو يسمح لنا باستكشاف وتجربة حياتنا الجنسية، ويعلمنا كيفية الحفاظ على الإثارة وإطالتها.

الاستمناء عند الذكور

"قبل أن ينخرط في الاتحاد النهائي مع المرأة، يجب عليه في البداية إثارة شغفه من خلال إحداث الانتصاب يدويًا. وبهذه الطريقة، سينشط شغفه وسيتمكن أيضًا من إرضاء المرأة." كاما سوترا

لعدة قرون كان الاستمناء عند الرجال موضوعاً محرماً. وكان يُنظَر إلى إهدار الرجال لسائلهم المنوي، أو قوة حياتهم، باعتباره جريمة أخلاقية. وكان الهندوس يعتقدون أن السائل المنوي ينبعث من الدم وأن الجسم يحتاج إلى شهر أو أكثر لإنتاج قطرة واحدة، لذا كان القذف خارج الجماع أمراً غير مرغوب فيه. ورغم أن كتاب كاما سوترا لا يذكر الاستمناء إلا قليلاً، فإنه يوصي به كوسيلة لإثارة الشغف.

غالبًا ما يكون الاستمناء مدفوعًا بالخيال، وفكرة لمس جسمك يمكن أن تكون مثيرة في حد ذاتها. يتيح لك استخدام كلتا يديك تحفيز مناطق مختلفة في نفس الوقت، مثل مداعبة الخصيتين أو فرك العجان أثناء الاستمناء. حاول الضغط على قاعدة العمود بيد واحدة وباستخدام أصابعك، يمكنك أيضًا تحريك القضيب.

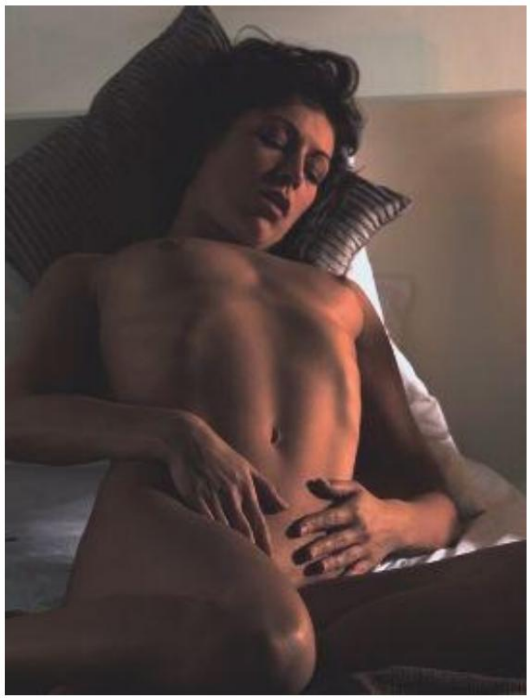
Machine Translated by Google

الطريقة الأخرى هي فرك الحشفة بأطراف الأصابع الموجهة للأسفل، كما لو كنت تمسك صنبورًا.
يحب بعض الرجال محاكاة الجماع عن طريق الضغط بكلتا راحتي اليدين على القضيب لمحاكاة جدران المهبل. جرب هذا أثناء الوقوف في الحمام: استخدم إسفنجة مبللة جيدًا للضغط على القضيب، ثم ادفعه بداخله.

الاستمناء عند الاناث

كان الهندوس يعتقدون أن الأعضاء التناسلية الأنثوية هي مصدر الطاقة الجنسية التي تمنح الحياة وأن إطلاق هذه القوة الحيوية أمر ضروري للصحة الجنسية والجسدية والعقلية. وقد تم التوصية بتقنيات مختلفة لفرك اليوني حتى يمكن ملاحظة أن النساء لم يواجهن صعوبة في ممارسة العادة السرية مثل الرجال!

عند ممارسة العادة السرية، يعد الخيال مفتاح إثارة المرأة، لذا استرخي واتركي خيالك ينطلق. اجعلي الحمام غرفة مثيرة لك. افركي نفسك بمنشفة ملفوفة على حافة حوض الاستحمام أو استخدمي الضغط المتغير للمياه الدافئة من رأس الدش لإثارة وتحفيز مهبلك. الاستلقاء في حوض استحمام معطر أثناء اللعب مع نفسك أمر مرضي للغاية، حيث تشعرين بالدفء والرفاهية. سيساعدك تعميق تنفسك على الاسترخاء ونقلك إلى عالم المتعة الخاص بك.



إحدى التقنيات هي تشكيل شكل حرف Vبإصبعك السبابة والسبابة، وفي نفس الوقت

Machine Translated by Google

اضغطي على شفتيك، ثم أغلقي أصابعك بين الحين والآخر لخلق ضغطة ممتعة على البظر أثناء تضخمه وجعل المهبل ينبض.

كبديل ليديك وأصابعك، يمكنك تجربة الألعاب الجنسية، كما تنص كاما سوترا على أن "نساء الحريم الملكي" كن يفعلن ذلك، و"يحققن هدفهن من خلال البصيلات والجذور والفواكه التي تتخذ شكل اللنغام، أو يستلقين على تمثال لشخصية ذكرية، حيث يكون اللنغام مرئيًا ومنتصبًا". هذه البصيلات والجذور هي ببساطة نسخ قديمة من القضبان والهزازات اليوم، والتي تأتي بأشكال وأحجام أكثر مما يمكنك أن تحلم به! لا تزال النساء يستخدمن الفواكه أيضًا، من محاكاة القضيب الواضحة للموز أو الخيار، إلى الأجزاء اللحمية من المانجو أو الكيوي التي يتم فركها على الفرج.

الاستمناء المتبادل

"في البداية يجب عليه أن يفرك فرجها بيده أو بأصابعه، ولا يبدأ في ممارسة الجنس معها حتى تشعر بالإثارة أو المتعة." كاما سوترا

تكمن روعة الاستمناء في أنه يمكنك التخلص من كل القيود التي تمنعك من الاستمتاع بأعمق تخيلاتك، واستكشاف الفروق الدقيقة في جسدك واكتشاف ما يثيرك. قد تجد أن هزاتك الجنسية أصبحت أكثر كثافة بهذه الطريقة، حيث تتحكم في وتيرة النشوة وتعرف كل الأزرار الصحيحة التي يجب الضغط عليها.

ولكن لا ينبغي أن يكون الاستمناء شيئًا تفعله فقط عندما تكون وحدك.
إن تحفيز نفسك أمام حبيبك أمر مثير للغاية ودليل جيد على كيفية رغبتك في أن يتم لمسك.

Machine Translated by Google

رجال يمارسون العادة السرية مع نساء

ابدأ بتمرير أصابعك على طول الفخذين الداخليين للمرأة بشكل مثير، ثم انتقل تدريجيًا إلى تلة العانة الخاصة بها.
بمجرد أن تثار بالكامل، قم بفرك أطراف أصابعك برفق على شفتيها، باستخدام حركة دائرية أو من جانب إلى جانب تلامس حافة البظر ولكن لا تحفزه بشكل مباشر. بمجرد أن تبتل، ادفع إصبعك داخل مدخل المهبل واستكشف لحميته الفريدة، وفي الوقت نفسه افرك البظر برفق بقاعدة راحة يدك. يقلل معظم الرجال من شأن حساسية البظر، لذا ابدأ برفق وببطء، والأهم من ذلك، انتبه إلى استجاباتها.

إن ممارسة العادة السرية مع بعضكما البعض قد تخلق تقاربًا كبيرًا بينكما، وهي منطقة مثيرة للتجربة والاستكشاف. تحتاجان إلى قضاء بعض الوقت في تعلم كيفية التعامل مع الأعضاء التناسلية لبعضكما البعض بحنان وحساسية. أخبرا بعضكما البعض بما تحبانه وأرشدا يدي حبيبكما.

الاستمناء المتبادل هو وسيلة رائعة لتحقيق النشوة الجنسية في نفس الوقت مع حبيبك ويساعد على تحفيزك لجلسة جنسية عاطفية. الاستلقاء على ظهرك بينما تستمتعان ببعضكما البعض هو وضعية مريحة تسمح لك

Machine Translated by Google

ركز على المهمة التي بين يديك! تتعزز التجربة من خلال التواصل البصري الوثيق الذي تتشاركه مع صوت أنفاسك الثقيلة المسكر الذي يندمج مع اقترابك من الذروة.

نساء يمارسن العادة السرية مع الرجال

ابدئي بمسك قضيب الرجل في راحة يدك، ثم اضغطي عليه برفق وافركي طرفه وتلاله بأطراف أصابعك، واستمتعي بملمس قضيبه وهو يتصلب في يدك وأنت تلعبين به.

بمجرد انتصاب القضيب، يمكنك الإمساك به بكامل يدك أو إحاطته ببضعة أصابع. من قبضة اليد المشدودة الأساسية، حاول استخدام كلتا يديك من حين لآخر، أو التوقف على فترات للعب بالطرف ومداعبة فتحة مجرى البول الصغيرة والحساسة للغاية.

في بعض الأحيان كلما زاد الاحتكاك كلما زادت شدة الإحساس، لذا قم بتشكيل حلقة بإبهامك وسبابتك وحركها لأعلى ولأسفل

Machine Translated by Google

قم بذلك بشكل فضفاض، مع ترك أصابعك تلمس الحافة التاجية للرأس أثناء القيام بذلك. تعتقد العديد من النساء أنهن بحاجة إلى أن يكن لطيفات طوال الوقت، ولكن بمجرد بناء إيقاع ثابت، يستمتع معظم الرجال بضغط أصابعك التي تظل ثابتة حتى القذف.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

الجنس الفموي

'في بعض الحالات، يتم التقبيل بين الرجل والمرأة معًا، وفي هذه الحالة، يجب أن يتم بنفس طريقة التقبيل.'

كاما سوترا

"الآن انشر، بل وافصل، هذا القوس بأنفك ودع لسانك يتحسس فرجها بلطف مع أنفك وشفتيك وذقنك تدور ببطء."
راتيراتنابراديبيكا

الجنس الفموي هو تجربة حميمة للغاية، سواء من الناحية الجسدية أو العاطفية. ويمكن استخدامه كجزء من المداعبة قبل الجماع أو كفعل كامل في حد ذاته.
في الواقع، يمكن للعديد من الأشخاص أن يحظوا بحياة جنسية مرضية للغاية تعتمد على ممارسة الجنس الفموي وحده.

الاسترخاء والحميمية

يتطلب الجنس الفموي قدرًا كبيرًا من الثقة والاسترخاء بين الشريكين، وذلك بسبب التلامس الوثيق بين الفم والأعضاء التناسلية. وبدون تعبيرات الوجه التي تشير إلى الاستمتاع، من المهم أن تستمع إلى الإشارات الجسدية العديدة ولكن الدقيقة التي توضح مستويات المتعة لدى حبيبك.

النظافة ضرورية للاستمتاع بالجنس الفموي، لذا إذا كان لديك الوقت، استحم مع حبيبك مسبقًا. هذا له فائدة إضافية تتمثل في مساعدتك على الاسترخاء والراحة إذا كان يومك مزدحمًا. في حين أن رائحة الجسم الكريهة يمكن أن تكون مزعجة حقًا، فإن العصارات الطبيعية التي تفرزها أعضائنا التناسلية أثناء ممارسة الجنس يمكن أن تعمل كإكسير قوي ويجب الاستمتاع بها. مع التعرف على حبيبك بشكل أكثر حميمية، ستصبح رائحته الفردية مألوفة ومسكرة أكثر فأكثر.

بدلاً من ذلك، إذا لم تكن الروائح الجسدية من الأشياء المفضلة لديك، فلا يزال الأمر على ما يرام! يمكنك تجربة دهن الزبادي أو الشوكولاتة أو عصير الفاكهة أو أي طعام آخر تفضله على الأعضاء التناسلية لحبيبك لإخفاء رائحته. قد ترغب في القيام بذلك على أي حال، حيث سيضيف عنصرًا من المرح والتجريب إلى ممارسة الحب. تذكر أنه كلما ضحكتما معًا، كلما كان الأمر أكثر استرخاءً وإثارة.

Machine Translated by Google

سوف تكون مفتوحا.

"بأطراف أصابعك الرقيقة، اضغط على شفتي بيت حبها المقوستين ببطء شديد، وقبلهما كما لو كنت تقبل شفتها السفلية.

"دع لسانك يرتاح للحظة في المدخل المقوس إلى معبد الرب المزين بالزهور قبل الدخول في العبادة بقوة، مما يتسبب في تدفق بذورها ..." راتيراتنابراديبيكا

اللعق الفموي

"بعض نساء الحريم، عندما يكن في حالة حب، يفعلن أفعال الفم على يون بعضهن البعض، وبعض الرجال يفعلون الشيء نفسه مع النساء. يجب معرفة طريقة القيام بذلك من خلال تقبيل الفم."

كاما سوترا

لا يشير كتاب كاما سوترا إلا قليلاً إلى السحاق، حيث لم يكن يُعتبر فعلاً لائقًا يقوم به أفراد المجتمع المحترمون، ولكن المنحوتات والقصائد الهندية تشير إلى أنه كان بالتأكيد في الموضة في مرحلة ما، وتذكر أطروحة لاحقة عن الجنس، Ratiratnapradipikaمن تأليف ديفاراجا، ثمانية أنواع من الجنس الفموي التي يقوم بها الرجال على النساء.

Machine Translated by Google

البظر هو أحد أكثر النقاط حساسية في جسد المرأة، وإذا تم تحفيزه بشكل صحيح، فسوف تشعر بالرضا الجنسي. إن منح المرأة مثل هذه المتعة الشديدة أمر مُرضٍ للرجل أيضًا، لذا يجب أن يأخذ الوقت الكافي لمعرفة ما تحبه بالضبط. الوضع الأكثر راحة للمرأة هو الاستلقاء على السرير، مع استلقاء الرجل بين ساقيها. وضع وسادة تحت أردافها سيرفع حوضها، مما يخلق زاوية أسهل له. يمكن أن يركع أيضًا على الأرض مع المرأة على حافة السرير أو الأريكة أو حتى يجلس على طاولة المطبخ ويتناول طعامها كما لو كان يستمتع بمأدبة!

Machine Translated by Google

تختلف النساء بشكل كبير في ما يفضلنه وما يكرهنه، لذا من المهم قراءة الرسائل التي يرسلها لك حبيبك. من العلامات الواضحة على أن المرأة تستمتع بما يفعله شريكها: استرخاء حوضها وفخذيها، وازدياد تنفسها وتعرض نفسها على فمك أكثر. إذا لم تكن مرتاحة، فسوف تتراجع أو تحاول دفع رأسك بعيدًا قليلاً. كما يقدم البظر نفسه أدلة: إذا كبر، فهي تحب ما تفعله؛ وإذا انكمش، فهي لا تحبه.

وبما أن أغلب النساء يحببن التهيؤ لممارسة الجنس، فابدأ بتقبيل فمها، مع توضيح ما قد تفعله بأعضائها التناسلية لاحقًا. وببطء وبإغراء، يمكنك أن تتجه إلى الأسفل، فتقبّل رقبتها وحلمتيها وسرتها، ثم فخذيها الداخليتين، لتستشعر التهيّج البطيء في عشيقتك. ومن المرجح أن يؤدي إغرائها بفرك شفتيها بلسانك برفق إلى وصولها إلى مستوى لا يطاق تقريبًا من الرغبة. وبمجرد وصولها إلى هذه النقطة، يمكنك أن تبدأ في إثارة بظرها بحركات حذرة باللسان والشفتين والأسنان والأصابع. لا يجب عليك أبدًا التركيز على البظر لفترة طويلة، لأن الإفراط في التحفيز من المرجح أن يجعله يفقد حساسيته تمامًا ويسبب لها عدم الراحة (أو حتى الألم). ومن المؤكد أن تجربة تقنيات مختلفة على أجزاء مختلفة من أعضائها التناسلية، والاستماع إلى استجاباتها، من شأنه أن يطيل من إثارتها.

استخدمي اللسان وقومي بحركات دائرية بطيئة أو سريعة على طرف البظر أو حوله. غيّري الاتجاه لمعرفة ما تفضله. كما أن الحركات لأعلى ولأسفل أو من جانب إلى جانب ممتعة للغاية. ابدئي بفرشاة خفيفة، واستخدمي الحركات القوية فقط عندما تكون المرأة مثارة تمامًا. وبحذر شديد، أمسكي البظر بين أسنانك (إذا كان هذا أكثر مما تستطيع المرأة تحمله أو لم يكن بظرها مكشوفًا بدرجة كافية، يمكن استخدام الشفتين بدلاً من ذلك) لتغلفيه وتقربيه من لسانك. إن مصه برفق أثناء تحريك لسانك عليه أو تحريكه بشكل دائري سيؤدي إلى أقصى قدر من الإثارة للمرأة.

لحس شفتيها والجزء السفلي من فرجها وتناوب ذلك مع دفعات لطيفة بلسانك داخل المهبل. وفي الوقت نفسه، يمكنك فرك أنفك على بظرها بحيث يتم تحفيز كل جزء منها. استخدم أصابعك لفصل شفتيها بلطف وكشف البظر أو لاستكشاف الجزء الداخلي من مهبلها. جرب حركة ذهابًا وإيابًا داخل المهبل خلف منطقة البظر وتناوب ذلك مع ضربات البظر بلسانك. كرر هذا الإجراء عدة مرات، لبناء إيقاع من النشوة لحبيبتك. يمكن أن يكون التحفيز الشرجي أثناء ممارسة الجنس عن طريق الفم مثيرًا للغاية لبعض النساء، خاصة عندما يقتربن من الذروة.

Machine Translated by Google

إذا شعرت أن حبيبتك على وشك الوصول إلى النشوة الجنسية، فلا تترك بظرها أو تحاول القيام بشيء مختلف. حافظ على الضغط ثابتًا حتى تشير إليك بأنك تستطيع تركها. لا يوجد شيء أسوأ من أن تكون في منتصف النشوة الجنسية ثم تفقد التحفيز فجأة.

مص القضيب

"عندما تمسك لينجام الرجل بيدها... وتضع نصفه في فمها، وتقبله وتمتصه بالقوة، يُطلق على هذا "مص المانجو". كاما سوترا

Machine Translated by Google

يستمتع جميع الرجال تقريبًا بالشعور بفم المرأة حول قضيبهم. تكمن روعة ممارسة الجنس الفموي مع الرجل في إمكانية إجرائه في عدد من الأماكن التي يصعب فيها ممارسة الجنس الكامل، مثل مرحاض المكتب، أو تحت بطانية في الحديقة، أو حتى في رحلة طويلة المسافة! كما هو الحال مع النساء، يختلف الرجال في تفضيلاتهم.

الحيلة هي استخدام مجموعة متنوعة من التقنيات -بطيئة، سريعة، عميقة، ضحلة، لعق، مص -لاكتشاف ما يحبه أكثر.

بروح كتاب كاما سوترا، ابدئي بإخفاء رغباتك، ودلكي فخذي الرجل ببطء، ثم اتجهي إلى الأعلى، واقتربي تدريجيًا من قضيبه. من المرجح أن تثيره فكرة ما أنت على وشك القيام به، ولكن استفزيه بالتوقف بعد كل حركة. من المرجح أن يزيد الانتظار حتى يتوسل إليه للمزيد من التجربة بالنسبة له.

امسكي قضيبه في يدك وداعبيه برفق، بينما تستخدمين يدك الأخرى لمداعبة خصيتيه، أو تدليك فخذيه أو الضغط على منطقة العجان (المنطقة المثيرة للغاية بين فتحة الشرج وكيس الصفن). انظري إليه، وأنت تلعقين شفتيك بإغراء، ثم مرري رأس قضيبه على طول فمك المبلل واصفعيه برفق على لسانك. انفخي برفق على الطرف وحركي لسانك حول التلال التاجية التي تفصل الحشفة عن العمود. وبينما يتصلب، ارخي قبضتك حتى تتمكني من تمرير لسانك المسطح على طول عموده.

المنطقة الحساسة تقع في الجانب السفلي من قضيبه، أسفل الرأس مباشرة، لذا انتظر هنا لبعض الوقت.

أدخلي قضيبه في فمك. أظهري له استمتاعك من خلال التذمر وكأنك تمتصين حلوىك المفضلة أو فاكهة المانجو، كما يقترح كتاب كاما سوترا . هذا التذمر يخلق اهتزازًا في رأس القضيب، وهو ما يستمتع به بعض الرجال. يمكنك تغيير عمق إدخاله في فمك. إذا كنت لا تحبين العمق، استخدمي يديك لتطويق قضيبه بينما تمتصين وتلعقين الجزء العلوي.

عندما تشعرين بأنه يقترب من الذروة، حافظي على إيقاع ثابت ولا تغيري الضغط، لأن هذا قد يكون محبطًا للغاية. سواء قررت أن تبلع أم لا، فهذا هو تفضيلك بالكامل. إذا كنت تفضلين البلع، فاحتفظي بكوب من مكعبات الثلج في الماء في متناول اليد، سواء للشرب بعد ذلك، أو لاستخدام مكعبات الثلج في فمك أو على جسده. في العلاقة العاطفية يجب أن تحترما دائمًا رغبات بعضكما البعض. يفضل معظم الرجال القذف في فمك ولكن تركه يقذف على ثدييك أو بطنك يمكن أن يكون مرضيًا بالنسبة له أيضًا.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

"مؤتمر الفم"

يوصي كتاب كاما سوترا بثمانية طرق لإعطاء "التحدث بالفم"، والتي ينبغي أن يتم إجراؤها بالترتيب:

1. نيميتا: أمسكي قضيب الرجل بيدك، ضعيه بين شفتيك وحركيه في فمك.

2. بارشفاتوداشتا: قم بتغطية نهاية القضيب بأصابعك المجمعة معًا مثل برعم نبات أو زهرة، ثم اضغط على جوانبه بشفتيك وأسنانك.

3. بهيه ساندمشا: اضغط على رأس القضيب بشفتيك مغلقتين معًا وقبله كما لو كنت تسحبه للخارج.

4. أنطاه ساندامشا: ضع القضيب داخل فمك واضغط عليه بشفتيك وأخرجه مرة أخرى.

5. تشومبيتاكا: أمسك القضيب في يدك وقبّله كما لو كنت
كنت تقبّل الشفة السفلى لحبيبك.
6. باريمريشتاكا: المسها بلسانك في كل مكان، ومرر لسانك فوق الرأس.

Machine Translated by Google

.7أمراشوشيتاكا: ضعها في منتصف فمك وقم بتقبيلها وامتصاصها بقوة.

.8سامجارا: ضع القضيب بالكامل في فمك واضغط عليه
النهاية كما لو كنت ستبتلعها.

تسعة وستون

"عندما يستلقي رجل وامرأة في وضع معكوس، أي برأس أحدهما نحو قدمي الآخر، ويستمران في هذا المؤتمر، يُطلق على ذلك اسم كاكيلا، "مؤتمر الغراب". كاما سوترا

هذه الطريقة الشهيرة لممارسة الجنس الفموي هي التجربة المشتركة المثالية، حيث يمكنك الاستمتاع بالمتعة المزدوجة المتمثلة في العطاء والأخذ. وفقًا لمصطلحات كاما سوترا ، فإنها تسمح لطاقات شيفا وشاكتي بالتدفق بحرية بين العشاق في نفس الوقت، والدفء الذي يولده هذا يمكن أن يكون مرضيًا للغاية.

الوضع الأكثر شيوعًا هو أن تجلس المرأة فوق الرجل بحيث تكون مهبلها قريبًا من وجهه. في هذا الوضع، تكون يداه حرتين للإمساك بأردافها ومداعبة جانبيها أو يمكنه استخدام أصابعه لفصل شفتيها وكشف البظر. ومع عكس الزاوية، يمكن للمرأة الآن استخدام شفتها العليا وأصابعها لتحفيز الجزء السفلي الحساس من قضيبه. بدلاً من ذلك، يجد العديد من الأزواج أنه من الأسهل والأكثر استرخاءً الاستلقاء جنبًا إلى جنب، مع وضع رأس الرجل بين فخذي المرأة. حاولوا مطابقة إيقاع بعضكما البعض أو تناوبا على تطبيق التحفيز. بمرور الوقت، ستتمكنان من توقع ردود أفعال بعضكما البعض وتعلم كيفية إيصال بعضكما البعض إلى الذروة في وقت واحد.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

الكاماسوترا

Machine Translated by Google

التشابك

"في حين أن المرأة مستلقية على سريره، يجب عليه أن يفك عقدة ملابسها الداخلية ويغمرها بالقبلات. ثم عندما ينتصب قضيبه، يجب أن يلمسها بيديه في أماكن مختلفة ويداعب بلطف أجزاء مختلفة من الجسم. إذا كانت المرأة خجولة ، وهذه هي المرة الأولى التي يلتقيان فيها، يجب على الرجل أن يضع يديه بين فخذيها."

كاما سوترا

Machine Translated by Google

هذا هو أحد الأوضاع الأولى المذكورة في كتاب كاما سوترا وهو الوضع المثالي للبدء به، لأنه يعمل على بناء الحميمية والإثارة بسرعة، ويسمح بالاتصال الكامل للجسم في وضعية مريحة لكلا الشريكين. استلقي على جانبيك، بحيث يواجه كل منكما الآخر.

بالنظر إلى عيني بعضكما البعض، تصبح يداك حرتين لمداعبة بعضكما البعض واستكشاف بعضكما البعض. قبلا بعضكما البعض برفق واستمتعا بإثارة جسديكما المتشابكين. تضع المرأة فخذها العلوي فوق حبيبها، وتحتضنه عن قرب وتشير إلى أنها مستعدة له.

يقوم الرجل بإدخال قضيبه ببطء داخل مهبلها، وبدفعات لطيفة، يبني إيقاعًا ثابتًا. يمكن للمرأة تغيير إحكام المشبك برفع أو خفض ساقها. بمجرد أن يصبح العاشقان مثارين وجاهزين، يمكن للرجل، وهو لا يزال بين فخذي المرأة، أن يرفع نفسه على ركبتيه بينما تظل المرأة مستلقية على ظهرها.

صعوبة

النوع ناعم، لطيف، بطيء

Machine Translated by Google

التثاؤب

"علامات استمتاع المرأة ورضاها هي كما يلي: يسترخي جسدها، وتغمض عينيها، وتضع جانباً كل الخجل، وتظهر استعدادًا متزايدًا لتوحيد العضوين معًا قدر الإمكان."

كاما سوترا

Machine Translated by Google

مع رفع ساقي المرأة وفتحهما على نطاق واسع، أو "التثاؤب"، يعد هذا وضعًا فعالًا ومرضيًا للاختراق العميق والقوي. ينحني الرجل فوق حبيبته في وضعية مهيمنة، ويرتكز على يديه، ويدعم فخذيها بيديه. وعلى الرغم من أنه يتحكم في الدفع، فقد تغير الإحساس عن طريق تغيير وضع إحدى ساقيها أو كلتيهما (ربما ترغب في القيام بذلك على أي حال لتجنب آلام العضلات!) أو عن طريق دفع حوضها إلى الأمام. قد ترغب في الوصول إلى أسفل ودفع بظرها ضد قضيبه النابض. يمكن للرجل أن يقطع عملية الدفع بالتوقف للانحناء إلى الأمام وتقبيل حبيبته بعمق بينما تضغط عليه بإحكام بساقيها.

صعوبة

النوع عميق، مكثف

Machine Translated by Google

تقسيم الخيزران

فينوداريتاكا

تضع المرأة كاحليها على كتفي الرجل بينما يركع مع وضع فخذيه على جانبي أردافها. يجب أن يدخلها ببطء حيث يتم تقصير المهبل في هذا الوضع. تضع المرأة قدم واحدة على صدره (يمكنها أن تشعر بقلبه ينبض من خلال أصابع قدميها) وتغير وضع ساقيها، مما يسمح لها بالرقص على إيقاعها الخاص.

إنها تتحكم في وتيرة الجماع بينما يظل حبيبها ساكنًا، ويراقب متعتها المتزايدة ويقاوم الرغبة في السيطرة عليها. تعمل زاوية هذا الوضع أو "الوضع المنخفض" على تضييق المهبل بحيث يتدحرج المهبل ويضغط عليه عندما تحرك ساقيها، مما يوفر تدليكًا بطيئًا للقضيب. إن تمرير أظافره برفق لأعلى ولأسفل فخذيها أثناء "رقصها" سيمنحها إحساسًا بوخز العمود الفقري.

صعوبة

النوع مكثف، بطيء

Machine Translated by Google

أسماء مواضع كتاب كاما سوترا

غالبًا ما تحمل المواضع في كتاب كاما سوترا أسماء شعرية مثيرة، مثل تقسيم الخيزران، أو تقبيل البجعة، أو تقبيل الزاحف. كل هذه المواضع مخصصة للإرشاد فقط، ويوصيك فاتسيانا بتنويعها وفقًا لذوقك.

بينما تجرب ممارسة الحب وتكتشف أوضاعًا جديدة تستمتعان بها معًا، لماذا لا تبتكر أسماء خاصة بك لهذه الأوضاع؟ اجعلها خيالية أو رومانسية أو سخيفة كما يحلو لك!

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

'لتمد المرأة نفسها على الأرض، وتضع نفسك بين فخذيها، ثم ضع إحدى ساقيها على كتفك، والأخرى تحت ذراعك، ودخل فيها.'

حديقة عطرة

"في بداية الجماع تكون عاطفة المرأة متوسطة ولا تستطيع أن تتحمل الطعنات القوية من عشيقها، ولكن مع مرور الوقت تزداد عاطفتها حتى تتوقف عن التفكير في جسدها."

كاما سوترا

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

حجم الأعضاء التناسلية

يقسم كتاب كاما سوترا الرجال إلى ثلاثة أنواع وفقًا لحجم قضيبهم: الأرنب (الصغير)، والثور (المتوسط)، والحصان (الكبير). وبالمثل، هناك ثلاثة أنواع من النساء -الغزال، والفرس، والفيل -اعتمادًا على عمق المهبل. وهذا يعني أن هناك تسعة أنواع مختلفة من الاتحاد وفقًا للأبعاد ولكن ثلاثة فقط حيث يتناسب العشاق مع بعضهم البعض تمامًا.

من الواضح أن السيناريو الأقل إرضاءً هو رجل الأرنب مع امرأة الفيل ولكن رجل الحصان مع امرأة الغزلان ليس مثاليًا أيضًا. قد لا تعرف المرأة مدى عمق امتداد مهبلها ولكن إذا كنت قد عانيت من عدم الراحة بسبب قضيب كبير يضغط على عنق الرحم، فهذا سيعطي بعض المؤشرات على أنك لست أكبر حجمًا. ستجد أن بعض الأوضاع أكثر راحة من غيرها. افعل ما تشعر أنه طبيعي ولا تقلق إذا لم يناسبك وضع معين.

عندما يكون حجم الرجل أكبر من حجم المرأة، يوصي كتاب كاما سوترا بأوضاع تعمل على توسيع أو إطالة المهبل، مثل وضعية فيجريمبيتاكا (التثاؤب). عندما يكون حجم الرجل أصغر، يوصى بأوضاع مثل وضعية فيشتيتاكا (التواء) وبراماراكا (دوران القمة)، حيث يتم انكماش المهبل، مما يزيد من الضغط على القضيب.

الرسالة الرئيسية هي تجربة جميع الوضعيات المختلفة ومعرفة ما هو الأكثر متعة بالنسبة لكما كزوجين.

Machine Translated by Google

الضغط على العاطفة

أوتبيديتاكا

'يتم تقليص الساقين، وبالتالي يتم حملها من قبل العاشق أمام صدره ...'

كاما سوترا

ترفع المرأة كلتا ساقيها وتضع باطن قدميها على صدر الرجل،

Machine Translated by Google

-إبقاء فخذيها متلاصقتين. قد تستمتع بوجود الرجل تحت قدميها بهذه الطريقة! يجب على الرجل أن يتوخى الحذر عند اختراقها، حيث يكون المهبل أقصر والإحساس قويًا.

يجب على المرأة أن تكون جريئة وتخبر شريكها بما تحبه وإلى أي مدى يمكنه الدفع دون التسبب في الألم. إذا كان يدفع بقوة شديدة، فإن استخدام قدميها للضغط على صدره من شأنه أن يعطيه الرسالة! هذا وضع جيد للرجل للانسحاب جزئيًا بشكل متقطع لتغيير عمق وقوة ضرباته قبل أن يخترقها بعمق مرة أخرى.

Machine Translated by Google

لتغيير الإيقاع، يمكن للمرأة تحريك وركيها من جانب إلى آخر بينما يمسك الرجل ركبتيها معًا للمساعدة في زيادة قبضتها عليه. في فترة الاستراحة من الدفع، يمكن للرجل أن يركز للحظة على تدليك ربلة ساقي حبيبته وكاحليها وقدميها. أمسك بقدم في كل يد، واضغط بإبهامك بقوة على أقواس باطن قدميها، وحركهما في اتجاه عقارب الساعة ثم عكس اتجاه عقارب الساعة، ثم اضغط ببطء على كل إصبع قدم بإبهامك والسبابة.

صعوبة

النوع عميق وسريع

Machine Translated by Google

الصاعد

بهوجناكا

يوصي كتاب كاما سوترا بهذا الوضع للنساء من نوع هاستيني (أو نوع الفيل) فقط، حيث يكون المهبل أقصر كثيرًا في هذا الوضع وستشعر المرأة الأصغر حجمًا بعدم الارتياح. ترفع المرأة، وهي ملفوفة داخل فخذي الرجل، ساقيها عالياً، مع إبقاءهما مضغوطتين بإحكام معًا. تمسك بفخذيه بينما يمسك كاحليها أو فخذيها. يحرك الرجل قضيبه برفق في مهبلها، باستخدام حركات دائرية بطيئة أو دفعات ناعمة بينما تستلقي ساكنة، وتستمتع بشعوره باستكشاف أعماقها. يمكن أيضًا استخدام هذا الوضع فورًا بعد النشوة الجنسية حيث يمكن للمرأة أن تمسك القضيب بإحكام قدر الإمكان بمهبلها، بينما يقبل الرجل قدميها وكاحليها في لفتة من العبادة والإخلاص.

Machine Translated by Google

صعوبة

النوع عميق وسريع

الدفع

وبما أن الرجل هو الذي يتحكم في الحركة في هذا الوضع، وبسبب اختياره للزوايا، فهو وضع جيد له للتجربة فيه. وتشير نصوص شرقية أخرى إلى "أنظمة" مختلفة للدفع، سواء لتعظيم متعة المرأة، أو لإطالة فترة الاختراق من خلال الاحتفاظ بالسائل المنوي بعناية.

للمساعدة في تحقيق ذلك، حاول القيام بعدة دفعات سطحية، حيث يدخل رأس القضيب فقط في المهبل، ثم دفعات أعمق، ثم نفس الشيء في الاتجاه المعاكس. وفقًا لتفضيلاتك، ستتمكن قريبًا من بناء مقياسك الخاص.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

تشابك الزاحف

جاتا فيشتيكا

"عندما تتشبث امرأة برجل كما يتشابك نبات متسلق حول شجرة، تحني رأسه إلى أسفل برغبة في تقبيله، وتصدر صوت "سُوت سُوت" قليلاً، وتحتضنه، وتنظر إليه بحب، يُسمى ذلك احتضانًا مثل "جاتافيشتيكا" أو تشابك نبات متسلق."

كاما سوترا

يمكن الانتقال إلى هذا الوضع بسرعة إذا كانت رغبتك ملحة، ولكنه مفيد أيضًا للرفق. تجلس المرأة مقابل حبيبها على حافة السرير. يجلس الرجل القرفصاء ويدفع ساقيها بعيدًا، ويمرر أصابعه لأعلى ولأسفل فخذيها.

Machine Translated by Google

هذه منطقة مثيرة للغاية، لذا سيستمتع بمراقبة إثارتها وهي ترتفع مرة أخرى حتى تصل إلى نقطة الغليان تقريبًا. تجلس المرأة القرفصاء فوقه، وتمسك بقضيبه في يدها، وتنزل عليه. بمجرد أن يكون مرتاحًا بداخلها، تلف ساقيها بإحكام حول خصره، ثم تقفل قدميها على أردافه.

مع تمسك المرأة بكتفيه، يقف الرجل ببطء شديد، مع الحرص على دعم ظهرها والحفاظ على توازنه حتى يصبح في وضع مستقيم (يجب عليه حماية ظهره في لحظات التوتر عن طريق ثني ساقيه وإبقاء المرأة قريبة من جسمه). بعد تثبيت ساقيه بإحكام وإمساك أردافها، يقوم الرجل بتأرجحها ضده في دفعات قصيرة وحادة.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

قيادة الوتد

دوك الوتيد

'بينما هي معلقة على هذا النحو، يقوم الرجل بإدخال دبوسه في فرجها، وتصبح المرأة في هذه الحالة كما لو كانت معلقة على وتد.'

حديقة عطرة

هذا الوضع من الحديقة العطرة هو شكل مختلف من وضعية الكونجرس المعلق (صفحة .(112وبينما تكون المرأة ساكنة في هذا الوضع واثقة من قوة حبيبها، يمكنها أن تتكئ إلى الخلف على مسافة ذراع، وتمسك بكتفي الرجل أو ذراعيه، وتتأكد من الحفاظ على قبضة محكمة بساقيها حول بطنه. يجب أن يتأكد من أن إحدى ساقيه أمام الأخرى لمساعدته على التوازن.

على الرغم من أن هذه الوضعية لا تسمح للرجل بالدفع بقوة، فإن هذا العرض من التخلي التام من قبل المرأة يشكل وليمة بصرية بالنسبة له وستستمتع هي بالألعاب البهلوانية. وبمجرد أن يتعبا من المرح، قد يرغب الرجل في إنزال حبيبته على طاولة أو سرير، أو إمساكها على الحائط من أجل الوصول إلى الذروة.

Machine Translated by Google

صعوبة

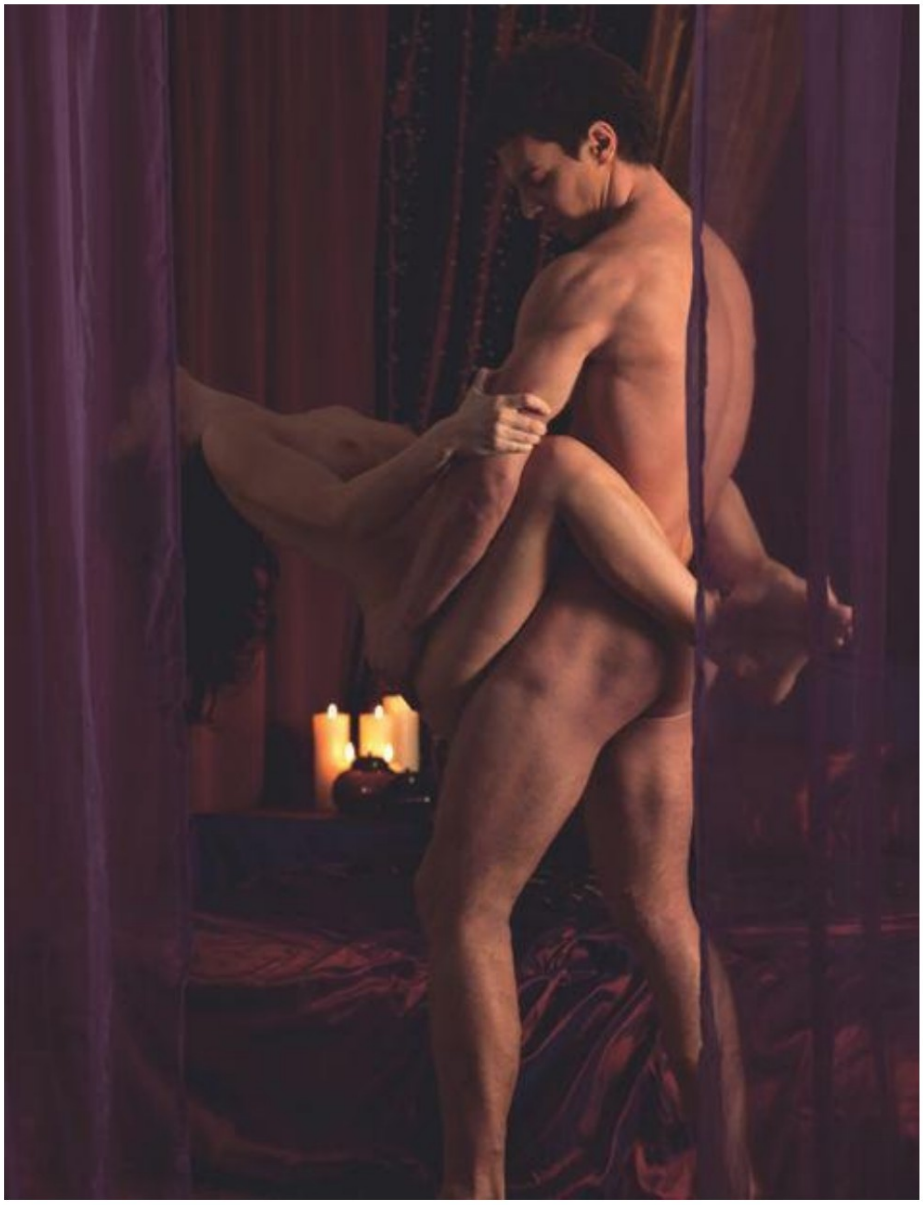
النوع عميق وسريع

الانجراف بعيدا

تتيح لك أوضاع الوقوف مزيدًا من الحركة وتمنحنا فرصة الاستفادة الكاملة من محيطنا. لماذا لا تحاول الانتقال من غرفة إلى أخرى (مع الحفاظ على الاختراق إذا استطعت) واستكشاف كيف يمكن لأجزاء مختلفة من الأثاث أن تعمل كدعائم لدراماك الجنسية.

بالنسبة للرجل: استلقِ حبيبتك على طاولة المطبخ واستمتع بفرجها أو اسمح لنفسك بالاستلقاء على الأريكة حتى تتمكن من السيطرة. يمكنك حتى محاولة صعود الدرج. لا توجد نهاية للاختلافات المحتملة!

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

اللوتس

بادما

"إنها تُدعى بادميني، أو امرأة اللوتس. وجهها جميل كالقمر في اكتماله؛ وجسدها ناعم كزهرة الخردل؛ وبشرتها ناعمة ورقيقة وجميلة كاللوتس الأصفر. وعيناها لامعتان وجميلتان كعيني الظبي، مقطوعتان جيدًا، وزواياهما محمرة. صدرها صلب وممتلئ ومرتفع؛ ورقبتها جميلة الشكل كصدفة المحارة. يشبه فرجها برعم اللوتس المفتوح، وبذرة حبها عطرة مثل الزنبق الذي انفجر للتو."

أنانجا رانجا

اللوتس هو وضع جلوس كلاسيكي من اليوجا ويحظى باحترام كبير كموضع للتأمل والهدوء. يجلس العشاق متقابلين على سرير أو سجادة، وينظرون إلى بعضهم البعض ويستمتعون بالنظر إلى أجسادهم العارية لبناء

الإثارة.

يجلس الرجل مع وضع ساقيه في وضع اللوتس المريح، ويعرض قضيبه و

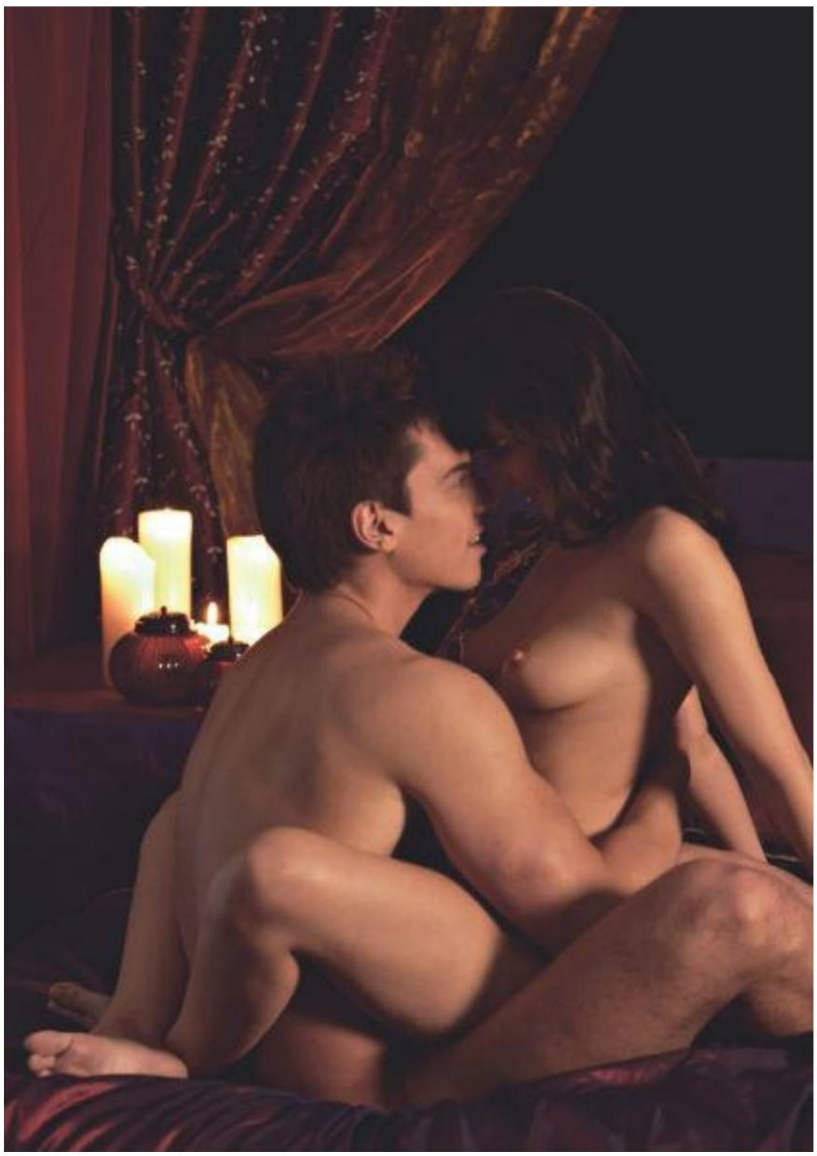
Machine Translated by Google

تلعب المرأة مع نفسها ببطء. وعندما يحين الوقت المناسب، تتحرك نحو حبيبها وتجلس فوقه، وتلف ذراعيها وساقيها حول ظهره.

إن هذه العناق تربط العشاق معًا في شرنقة دافئة، ويجب أن يخصص كل منكما وقتًا للاستمتاع بهذا الشعور بالوحدة. دع يديك تتجولان وتستكشفان بشرة بعضكما البعض، بينما تداعبان بعضكما البعض بلطف وتقبلان بعضكما البعض. لزيادة الإثارة، قد تفرك المرأة بلطف مهبلها على قضيبه بمساعدة الرجل الذي يدعم أردافها.

صعوبة

النوع عميق وسريع



Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

الشاكرات

وفقًا للتقاليد الهندية القديمة، يوجد سبعة مراكز للطاقة، أو شاكرات، على الجسم، والتي عند تحفيزها، يمكن أن تخلق شعورًا بالسلامة والرفاهية. غالبًا ما يتم تصويرها على شكل بتلات لوتس وتقع على طول السوشومنا، القناة المركزية التي تتوافق مع العمود الفقري، وترتبط ببعضها البعض من خلال القنوات. تسمى القوة الإبداعية القوية في قاعدة العمود الفقري كونداليني -وهي كلمة سنسكريتية تعني "الثعبان" -وهي دوامة مزدوجة من الطاقة يمكنها إطلاق العنان للطاقة الجنسية. وفقًا للتقاليد الهندوسية، عندما تستيقظ إلهة الكونداليني ، فإنها تتحرر وترتفع، وتفتح الطاقات في كل شاكرا أثناء سفرها نحو الأعلى، عند التاج. بمجرد وصولها إلى وجهتها، يقال إن الشخص قد حقق التنوير.

في ممارسة الجنس التانترا، يُعتقد أن الإثارة الجنسية العالية تفتح الشاكرات ، مما يخلق إحساسًا بالوحدة والنشوة. يُقال إن الأوضاع التي تشجع على محاذاة الشاكرات -حيث يتم تمديد العمود الفقري بالكامل ويمكن للشريكين التنفس بعمق معًا -والتي تسمح للزوجين بالنظر بعمق في عيون بعضهما البعض، تخلق موجة شديدة من النشوة.

إن تخيل ممارسة الحب من منظور تقاسم هذه الطاقات الأساسية يمكن أن يساعد في زيادة الألفة والدفء بينكما. ومع استيقاظ كل شقرا في جسمك من خلال زيادة وعيك ورغبتك الجنسية، ستبدأ في الوصول إلى مستويات جديدة من النشوة لم تختبرها من قبل.

Machine Translated by Google

ذا ليجرايزر

أوباباد

في نفس وضعية اللوتس، تميل المرأة إلى الخلف وتضع يديها على الأرض خلفها بينما يدعم الرجل خصرها. ترفع ساقها اليسرى، واعتمادًا على مرونتها، تضعها فوق كتف الرجل الأيمن. في هذا الوضع، ستكون حركاتها محدودة، لذا يتعين على الرجل تحريك وركيه برفق والتأرجح للأمام والخلف لمواصلة الاختراق. الجانب المهم في هذا الوضع هو ملامسة الوجه عن قرب بدلاً من ممارسة الجنس بقوة. لتجنب الإجهاد، يجب على الرجل التأكد من دعم ظهره جيدًا. كتغيير، يمكن للمرأة أن تسقط على مرفقيها وتضع كلتا ساقيها فوق كتفي الرجل ثم تنزلق على فخذه.

صعوبة

Machine Translated by Google

النوع عميق وسريع

غرفة الحب

لا تنس أن سر الرومانسية والجنس الرائع يكمن في خلق الحالة المزاجية والجو المثالي وإحاطة نفسك بالمتع الحسية. سواء اخترت ممارسة الحب في غرفة النوم أو غرفة المعيشة أو المطبخ أو الحمام (أو كل الأربعة)، خذ وقتًا لخلق خلفية مريحة ومثيرة.

خفف الإضاءة بالشموع، وعطر الهواء بالزيوت المشتعلة أو البخور، وافرد ملاءة نظيفة على السرير أو ربما قم ببناء مظلة فوقه. انثر الوسائد على الأرض، لتخلق عشًا لممارسة الحب. افتح زجاجة من النبيذ أو الشمبانيا وقم بإعداد طبق من الأطعمة المثيرة للشهوة التي يمكنك إطعامها لحبيبك. ضع قرصًا مضغوطًا لأغانيك المثيرة المفضلة وأغلق الباب في وجه أي أصوات تشتت الانتباه.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

المراجيح

يوغماباد

'وفقًا للشعراء، فإن وضعية يوجماباد هي الوضع الذي يجلس فيه الزوج مع فتح ساقيه على نطاق واسع، وبعد الإدخال والاختراق، يضغط على فخذي زوجته معًا.'

أنانجا رانجا

إذا اتبعت وضعية The Legraiser، فإن المرأة تخفض ساقيها من على كتفي الرجل وتضعهما بإحكام على جانبيه، وتدس قدميها تحته للدعم. يفتح الرجل فخذيه بما يكفي للسماح للمرأة بالانزلاق من حضنه على الوسائد. يجب القيام بذلك ببطء لأنه يضع ضغطًا لأسفل على القضيب ومن السهل أيضًا فصله. يمسك كل من الشريكين معصمي بعضهما البعض، ويميلان إلى الوراء بعناية ويبدآن في التأرجح بإيقاع بطيء. سيحافظ الضغط على ركبتيها معًا على الضغط بقوة على القضيب ولكن قد يكون من الممتع بالنسبة لها فتحهما حتى يتمكن الشريكان من رؤية اتحادهما التناسلي. لا يأخذ أي من الشريكين زمام المبادرة في هذا الوضع، وهو وضع يعتمد على الدعم المتبادل والتوازن المتساوي.

Machine Translated by Google

قد يصبح وضع الجسم مرهقًا في وقت قريب، لذا من المهم وضع وسائد خلف بعضهما البعض للدعم والراحة. تذكر أنه لا يلزم سوى القليل من الحركة للشعور بوجود بعضكما البعض.

Machine Translated by Google

صعوبة

النوع عميق وسريع

Machine Translated by Google

المُوَصِّل

المدخلي

هذا وضع جيد للاستلقاء فيه بمجرد وصول الزوجين إلى ذروة النشوة. يستلقي العاشقان على الوسائد للراحة من جلسة جنسية حميمة.

في صورة انعكاسية لبعضهما البعض، مع تشابك أرجلهما، يستلقيان منفصلين ولكنهما لا يزالان متصلين من خلال الدفء ورطوبة أعضائهما التناسلية.

إن الشعور بطاقة ممارسة الحب الأخيرة التي تنبض بينهما قد يزيد من إثارتهما ويمكنهما بسهولة الانزلاق إلى حركة أرجوحة لطيفة من خلال الوصول إلى الأمام والإمساك بذراعي بعضهما البعض قبل الانهيار على الوسائد مرة أخرى.

مع أجسادهم الممتدة، يمكن لعضلاتهم الاسترخاء تمامًا، مما يسمح لهم بالاستمتاع بحميميتهم في هدوء ورضا تامين. قد يرغبون حتى في النوم بهذه الطريقة.

صعوبة

النوع عميق وسريع

Machine Translated by Google

رفاق وحيدون

الاستلقاء على طرفين متقابلين يسمح لك هذا الوضع بإظهار إخلاصك لحبيبك من خلال مداعبة قدميه وتحفيز نقاط رد الفعل ببطء وبشكل منهجي. تناوبا على الضغط وتقليد كل حركة يقوم بها حبيبك بحيث يتم تقديم كل ما يتم استلامه أيضًا.

"عندما تلاحظ شفتي المرأة ترتعشان وتحمران،

Machine Translated by Google

وعيناها تذبل وتنهداتها تزداد سرعة، فاعلم أنها متلهفة للجماع، ثم ادخل بين فخذيها حتى يدخل عضوك في مهبلها.

إذا اتبعت نصيحتي، فسوف تستمتع باحتضان لطيف، مما سيمنحك أعظم قدر من الرضا، ويترك لك ذكرى لذيذة.

حديقة عطرة

Machine Translated by Google

متسلق الأشجار

فريكشاديرودهاكا

"عندما تصدر المرأة أصواتًا خفيفة مثل الغناء والهديل، وتتمنى، كما هي الحال، أن تتسلقه من أجل الحصول على قبلة، فإن هذا يسمى عناقًا مثل "تسلق شجرة"."

كاما سوترا

في هذا الوضع يقف العشاق قريبين من بعضهم البعض، ويحافظون على أجسادهم مشدودة.

Machine Translated by Google

تضع المرأة ذراعها حول رقبة حبيبها، وتسحب ساقها الأخرى حول فخذه. تتشبث به بقوة، وتجذب وجهه نحو وجهها وتغريه بتقبيلها بعمق وببطء. تقوس ظهرها، وتدفع بثدييها ليتمتع بهما. وباستخدام يده الحرة، يمكنه تتبع ملامح جسدها من رقبتها إلى قدمها المرفوعة. وضع ساقها المرفوعة على سرير أو كرسي وفتح فخذيها سيساعد الرجل على اختراقها. يمكن للزوجين أن يفركا عضلات الحوض بلطف ولكن لا ينبغي أن يبالغا في ذلك وإلا فقد يفقدا توازنهما! لمزيد من الفرك القوي، قد يجد الشريكان الأمر أسهل عندما يرتكزان على الحائط أو حافة الطاولة.

صعوبة

سريع عميق، يكتب

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

الكونجرس معلق

أفالامبيتاكا

وفقًا لكتاب كاما سوترا، يُوصَف هذا الوضع بأنه "شيترا" أو مسلٍ، لأنه عادةً ما يتم اتخاذه في مزاج مرح. ويعتمد إلى حد ما على قوة وخفة حركة الرجل. يستند الرجل إلى الحائط أو الطاولة وتحتضنه المرأة عن طريق إحاطة عنقه بيديها، وضم فخذيه بفخذيها، ووضع قدميها على الحائط أو الطاولة. يدعمها الرجل بوضع يديه على أردافها أو عند قاعدة عمودها الفقري. ومع ارتفاع شدة الإثارة، يمكنها استخدام الطاولة للضغط من جانب إلى آخر أو إلى الأمام والخلف، بينما تركب رجلها حتى تصل إلى الذروة. أو بدلاً من ذلك، يمكنه أن يديرها ويضعها على الطاولة حتى يتمكن من الدفع بداخلها بقوة أكبر أو السماح لها بالوصول إلى الذروة عن طريق إعطائها الجنس الفموي.

Machine Translated by Google

صعوبة

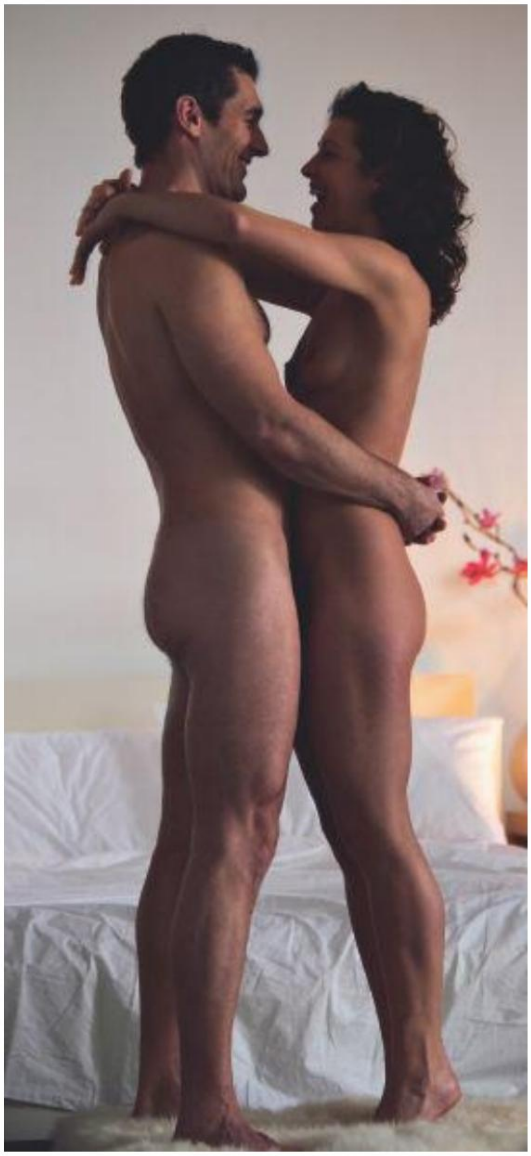
النوع عميق وسريع

التعافي

قبل تجربة بعض الأوضاع الجنسية الأكثر صعوبة، لماذا لا تقومين بممارسة بعض تمارين اليوجا الأساسية؟ اليوجا هي نظام متكامل لتثقيف الجسد والعقل والروح وكانت جزءًا من الحياة اليومية في الهند في الوقت الذي كتب فيه كتاب كاما سوترا .

تعتبر اليوجا وسيلة رائعة لتعزيز الصحة والعافية. فهي لن تساعدك على الاسترخاء والتخلص من ضغوط اليوم فحسب، بل ستساعدك أيضًا على ثني جسدك إلى أوضاع جنسية لم تحلم بها أبدًا!

Machine Translated by Google



الفكاهة في الجنس

لا يجب أن يكون الجنس دائمًا أمرًا جادًا. فالضحك والمرح من المكونات الأساسية لممارسة الحب، ولا شك أنك ستضفي على حياتك العاطفية قدرًا جيدًا من الفكاهة. كما أنها طريقة رائعة للتخلص من القيود.

يؤكد كتاب كاما سوترا على أهمية تعلم فنون "السحر" و"الألعاب" و"التقليد" و"الألغاز" و"البراعة في ممارسة الحب". لذا، كن مستعدًا للعب؛ والمجازفة بسلوك أو نشاط جديد؛ والمصارعة، والقرص، والدغدغة، أو مطاردة بعضكما البعض في جميع أنحاء المنزل.

Machine Translated by Google

يمكنك اختراع ألعاب الحب الخاصة بك: قم بإعداد قائمة مثيرة للأشياء التي تريد القيام بها
يجب على كل من الزوجين أن يقوما ببعض الأمور التي يحبانها معاً، مع تحديد عدد لكل نشاط، ثم يقوم كل منهما بدوره برمي النرد لتحديد الأشياء التي يجب أن يقدمها كل منهما للآخر. ارتدِ ملابسك، أو العب ألعاباً عارية، أو استخدم طلاء الجسم المتوهج في الظلام لكتابة رسائل مثيرة على أجساد بعضكما البعض. يجلس كل منهما مقابل الآخر على سرير أو سجادة، ويمكن للرجل أن يستخدم قضيبه المنتصب لقذف العنب أو أي طعام آخر صالح للأكل، بدقة وممارسة كبيرة، في فم حبيبته! والأهم من ذلك، استمتع!

Machine Translated by Google

القوس المعلق

كيرتي-أوتيتا-باندا

"نايسارجيكي-بريتي، أو رابطة الحب، هي تلك العاطفة الطبيعية التي يلتصق بها الزوج والزوجة ببعضهما البعض مثل حلقات السلسلة الحديدية. إنها صداقة بين خير كلا الجنسين."

أنانجا رانجا

ربما يكون هذا الوضع أكثر ملاءمة لممارسي اليوجا، حيث تحتاج المرأة إلى أن تكون مرنة ورشيقة. إنه وضع مفيد بشكل خاص للمرأة، حيث أن وضعية الوقوف على الرأس أو اليدين هي واحدة من أقوى وضعيات اليوجا، مما يؤدي إلى تحقيق الصحة العقلية والجسدية.

Machine Translated by Google

يمسك الرجل وركيها بقوة ويميل إلى الخلف قليلاً، مع التأكد من الحفاظ على توازنه. بعد أن يترك رقبته ويمسك بساعديه، تخفض المرأة نفسها تدريجيًا إلى الخلف حتى تتمكن من تركها ووضع يديها على الأرض فيما يبدو وكأنه وقوف على اليدين.

يؤدي هذا الوضع إلى تغيير وضعية الاختراق بشكل كامل، وتقصير المهبل والضغط على القضيب للأسفل، وقد يكون أسهل على الرجل بعد الوصول إلى النشوة.
يُظهر هذا الوضع الثقة الكاملة في قدرة كل طرف على الحركة ويسمح بتدفق الطاقة الطبيعية للجسم بين العشاق. يمكنك أيضًا تجربة هذا الوضع من خلال تجربته مع الرجل الجالس على كرسي.

صعوبة

النوع عميق وسريع

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

زوج من الملقط

سامدامشا

'عندما تمسك المرأة باللينغام في يونيها، وتسحبه، وتضغط عليه، وتحتفظ به في داخلها لفترة طويلة، يُطلق عليه اسم "زوج الملقط".'

كاما سوترا

هذا وضع جيد لممارسة الجنس العميق والسريع وتكون المرأة فيها مسيطرة بشكل كامل.
يمكن أن يبدأ التسلسل بالرجل جالسًا على أريكة أو كرسي، مرتديًا ملابسه بالكامل أو جزئيًا. قد ترغب المرأة في خلع ملابسه بسرعة، ثم خلع ملابسها ببطء أمامه، ومشاهدته وهو يتصلب ويصبح مثارًا بالكامل.

تدير ظهرها له وتفتح ساقيها على نطاق واسع وتجلس فوقه، تداعب وتداعب قضيبه المنتصب حتى تقرر إنزال نفسها عليه.

Machine Translated by Google

من خلال شد عضلات مهبلها عليه، تستطيع القفز لأعلى ولأسفل بالسرعة والإيقاع الذي يناسبها، أو الانحناء للخلف لتغيير زاوية الاختراق. ولأنها مفتوحة على مصراعيها، فمن السهل عليها أن تلعب ببظرها أثناء استراحة من الدفع.

إن منظر مؤخرتها وهي تطحن بينما تستمتع برجلها هو أمر مثير للغاية بالنسبة له.

صعوبة

النوع عميق وسريع

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

ركوب الحمار

جاردابها

"في هذا الوقت، يجب أن يتم كل ما يتم عادة على الصدر على الظهر. وبنفس الطريقة يمكن القيام بمؤتمر الكلب، وركوب الحمار بالقوة، وقفز النمر، وفرك الخنزير. وفي كل هذه الحالات، يجب إظهار خصائص هذه الحيوانات المختلفة من خلال التصرف مثلها."

كاما سوترا

من وضعية "زوج الملقط"، يفتح الرجل ساقيه مما يسمح للمرأة بوضع نفسها بين فخذيه وضم ركبتيها معًا. يمنح هذا الوضع متعة شديدة لكلا الشريكين، لأنه يسمح لهما باستكشاف مجموعة متنوعة من الأعماق والزوايا بحيث يتم تحفيز جميع أجزاء القضيب والمهبل. عندما تنتقل من الوضع الأخير إلى هذا الوضع، قد ترغب المرأة في اللعب بقاعدة قضيب عشيقها أو مداعبة خصيتيه للمساعدة في الحفاظ على انتصابه. يميل الرجل إلى الأمام ويضع يديه على وركيها أو يمد يده ليمسك بثدييها أو يفرك بظرها. تثني ساقيها وتمسك بركبتيه، وتتحرك المرأة لأعلى ولأسفل عليه في دفعات قصيرة وحادة أو بحركات دائرية لوركيها لتحريكه داخلها. يمكنها تغيير زاوية قضيبه عن طريق فرد ساقيها أو القرفصاء لمعرفة ما هو الأفضل لها وله.

Machine Translated by Google

صعوبة

Machine Translated by Google

النوع عميق وسريع

Machine Translated by Google

الرامي

إيكاباندا

يركع الرجل على ركبتيه، متخذًا وضعية الرامي (مستعدًا لإطلاق سهم كيوبيد!). وفي الوقت نفسه، ومع الحفاظ على اتصال وثيق بينهما، تنزل المرأة أيضًا على ركبتيها، ويفضل أن يكون ذلك أمام سرير أو أريكة لتتكئ عليها. يدفع الرجل ساقه المرفوعة بين فخذيها، مما يجبرها على رفع ساقها اليمنى أيضًا. ويمكنه تقبيل مؤخرة رقبتها وتدليك ظهرها وكتفيها.

تمد يدها إلى أسفل بين ساقيها، تأخذ قضيبه في راحة يدها وتضغطه على فرجها، وتدفع رأسه ببطء بين شفتيها.

ممارسة الجنس في الهواء الطلق

إن ممارسة الجنس في الهواء الطلق قد تكون مثيرة حقًا، حيث توفر لك تغييرًا كاملاً للمناظر وتبعدك عن مصادر التشتيت في المنزل. كما أن هناك إثارة إضافية تتمثل في إمكانية اكتشافك.

في عطلة نهاية الأسبوع الماطرة، جرّب الغابة المظللة، أو الشاطئ المضاء بالقمر، أو التقليد القديم المتمثل في "التدحرج في القش".

عندما يبدأ الرجل بالدخول إليها، يمكنه رفع ساقها وإراحتها على ركبته المنحنية ليخترقها بسهمه بشكل أعمق.

صعوبة

النوع عميق وسريع

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

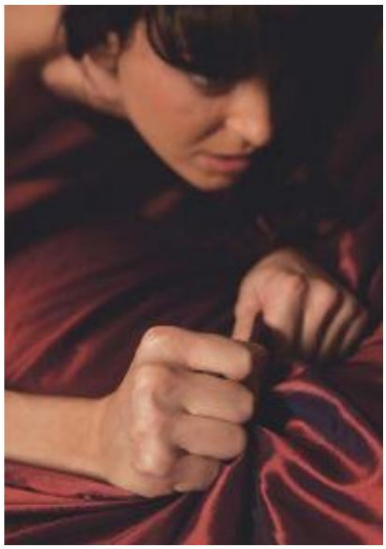
Machine Translated by Google

القطط

مارجارا لاليتاكا

في هذه الوضعية، يكون الرجل مسيطرًا تمامًا، مثل قط ذكر شهواني يتغلب على قطته الخاضعة. وللتواصل بشكل كامل مع غرائزهما الوحشية، قد يرغب الزوجان في أداء هذا الوضع المغامر في الهواء الطلق.

تنحني المرأة إلى الأمام، وتدعم وزنها على السرير أو، إذا كان الأمر بالخارج، ربما على مقعد في الحديقة. يقف الرجل ببطء، بينما يمسك بإحكام بأعلى فخذيها. لمساعدته على الحركة والحفاظ على ثباتها، يجب أن تضغط ساقيها حول ظهره. يقفل أصابعه معًا على بطنها لدعم أسفل ظهرها، ويدخلها الرجل ببطء، واعتمادًا على ارتفاع السرير، قد يحتاج إلى ثني ركبتيه للعثور على أفضل زاوية للاستمتاع. نظرًا لأن هذا الوضع يسمح بالاختراق العميق جدًا، فقد يكون مرضيًا للغاية لكلا الشريكين، ولكن نظرًا لعدم سيطرة المرأة، يجب على الرجل أن يحرص على عدم الانجراف كثيرًا ويجب أن يقيس متعتها من خلال الأصوات التي تصدرها.



صعوبة

Machine Translated by Google

النوع عميق وسريع

اصوات مثيرة

يتحدث كتاب كاما سوترا عن الأصوات العاطفية التي تبعث على المتعة أثناء ممارسة الجنس: "عندما ينغمس الرجل في التقبيل وغيره من أشكال إثارة شغفها، يجب على المرأة أن تستجيب بنفس الطريقة وتطلق صرخات الفرح والصراخ الأخرى". يمكن أن تكون هذه طريقة رائعة لإطراء حبيبك وإخباره بأنك مثار حقًا.
بالإضافة إلى كونها مثيرة لحبيبك، يمكن أن توقظ الأنين العميق جميع شاكراتك عندما يتردد صداها في جسدك.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

سنام الجمل

السنام النكاح

'إذا انسحب الرجل بينما المرأة لا تزال منحنية، يصدر المهبل صوتًا يشبه صوت العجل، ولهذا السبب تعترض النساء على هذه الوضعية!'

حديقة عطرة

مع مباعدة قدميها قليلاً، تنحني المرأة للأمام وتريح مرفقيها على أريكة أو سرير منخفض. يقف الرجل خلفها، ويفرك طرف قضيبه على شفتيها المكشوفتين ويدفعه إلى الداخل حتى منتصفه، ثم يستعيده، ويغريها ويداعبها. ومع تعرض مهبلها له بهذه الطريقة المتهورة، قد يميل إلى البدء في الدفع على الفور، لكن تدوير أو "تحريك" قضيبه داخلها أولاً هو نهج ألطف قبل الحركات الأكثر قوة التي تصاحب هذا الوضع عادةً. بالإضافة إلى تغيير إيقاع وعمق الاختراق قدر الإمكان، فإنه من الممتع بشكل خاص إذا استخدم الدفعات السطحية عند مدخل مهبلها. إن مشاهدة نفسه يدخل وينسحب من المرأة هو إثارة إضافية بالنسبة له.

Machine Translated by Google

صعوبة

النوع عميق وسريع

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

احتضان الفخذين

أوروفاجوهانا

"إنها تلعب دور الرجل منذ البداية. وفي مثل هذا الوقت، وبينما تتدلى الأزهار في شعرها، وتقطع أنفاسها القاسية ابتساماتها، يجب عليها أن تضغط على صدر حبيبها بثدييها، وتخفض رأسها بشكل متكرر، وتفعل في المقابل نفس الأفعال التي اعتاد أن يفعلها من قبل."

كاما سوترا

هذا وضع حميمي رائع حيث تحاصر المرأة رجلها بين فخذيها في قبضة قوية. يجلس الرجل على كرسي مريح وثابت، ويفضل أن يكون بظهر طويل. تطلب منه المرأة أن يغلق عينيه ولا يتحرك بينما تركع وتفتح ساقيه، وتحفزه بالتناوب بفمها ويديها حتى ينتصب. ثم، في مواجهته، تركب فخذيه وتنزل نفسها برفق على قضيبه. ومن هذا الوضع يمكنها تحديد إيقاعها الخاص -لأعلى ولأسفل، أو تتأرجح ذهابًا وإيابًا، أو تطحن في حركة دائرية.

قد ترغب في الضغط على كتفيه مع كل حركة أو تدليك رقبته ورأسه، وفي نفس الوقت يكون قادرًا على تقبيل وامتصاص ثدييها وحلماتها.

يمكنها أن تحاول تغطية عينيه بحيث تكون كل حركة تقوم بها بمثابة مفاجأة كبيرة!

صعوبة

النوع عميق وسريع

لدغة الحب

يخصص كتاب كاما سوترا فصلاً كاملاً للعض، مما يشير إلى أن جميع الأماكن التي يمكن تقبيلها هي أيضًا أماكن يمكن عضها. وقد أُطلقت أسماء مثل "السحابة المكسورة" و"المرجان والجوهرة" على هذه العضات الشقية.

Machine Translated by Google

إن عض الحبيب في أجزاء مختلفة من الجسم يمكن أن يضيف إحساسًا إضافيًا أثناء ممارسة الجنس، واليوم، كما في العصور القديمة، يمكن للعشاق الاستمتاع برؤية علامات العض التي يلحقها كل منهما بالآخر كتذكار لملاحقاتهم الجنسية السابقة.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

دق على المكان

دك الارز

يمكن أن يستمر هذا الوضع من وضعية احتضان الفخذين. حيث تمسك المرأة برقبة الرجل وتقوس عمودها الفقري وترمي رأسها للخلف في عرض مثير يظهر أنها مليئة بالرغبة ومستعدة للاستسلام لشغفها المتقد.

ترفع قدميها قليلاً، وتنفتح أمامه، مما يؤدي إلى زيادة زاوية وعمق قضيبه داخلها.

يمسك الرجل بفخذيها ويحركها لأعلى ولأسفل على قضيبه بإيقاع نابض. ستتلقى تحفيزًا للبظر بينما تضرب بقوة على عظم العانة. من خلال رفع وخفض ساقيها بالتناوب، ستزيد من استمتاعه بتدليك القضيب ببطء. لمساعدتها، قد يربط ذراعيه تحت ساقيها بحيث تنحني ركبتاها فوق مرفقيه. يمكنها بعد ذلك دعم وزنها من خلال الإمساك بركبتيه واستخدامهما كرافعة لدفع نفسها لأعلى ولأسفل عليه.

صعوبة

Machine Translated by Google

النوع عميق وسريع

Machine Translated by Google

دوران القمة

بهراماراكا

"عندما تكون المرأة فوق الرجل، ممسكة بلينغام في يونيها، و
"إنها تدور مثل العجلة، ويطلق عليها اسم "القمة". وهذا لا يتم تعلمه إلا بالممارسة."

كاما سوترا

بعد أن أكملنا عملية "الضرب على البقعة"، يجلس الرجل على الكرسي، وتتكئ المرأة إلى الخلف قليلاً، وتمرر إحدى ساقيها فوق رأسه حتى تجلس على حضنه بشكل جانبي. قد يتطلب هذا بعض التدريب وقد يعتمد على ليونة المرأة وطول قضيب الرجل. تستدير المرأة مرة أخرى ببطء وتجلس على ساقيه، وتأخذ قضيبه عميقًا داخلها وتستخدم عضلاتها المهبلية للإمساك به والضغط عليه بإحكام أثناء تحركها لأعلى ولأسفل.

Machine Translated by Google

إن الإمساك بطاولة من شأنه أن يساعد في تخفيف بعض الضغط عن ساقيها، ويمكن للرجل أن يساعدها بدفع أردافها ذهابًا وإيابًا. إن القيام بهذا الوضع أمام المرآة يشكل إثارة إضافية، لأنه يقدم عنصرًا من التلصص وسيتمكن العاشقان من مشاهدة أجسادهما تتحرك وأعضائهما التناسلية تتحرك معًا.

تستطيع المرأة الحفاظ على المتعة باستخدام عضلات المهبل لإمساك القضيب بداخلها لأطول فترة ممكنة، وكأنها "تستحلبه"، وتتركه ينسحب ببطء مع ارتخائه. وهذا ما يُعرف باسم "خدعة الفرس" ويمكن تعلمه من خلال الممارسة.

صعوبة

النوع عميق وسريع

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

امرأة في الأعلى

بوروشيتا

"عندما ترى المرأة أن حبيبها متعب من الجماع المستمر، فعليها أن تجعله مستلقياً على ظهره، وتقدم له المساعدة من خلال القيام بدوره.
وقد تفعل ذلك أيضًا لإرضاء فضول حبيبها، أو رغبتها في الجديد.

كاما سوترا

Machine Translated by Google

من الجيد أن تنتقل المرأة إلى هذا الوضع بعد جلسة بطيئة ولذيذة من وضعية "كاكلة" أو "التسعة والستين". عندما يقترب الزوجان من الذروة، تنزلق المرأة على جسد الرجل وتجلس فوقه في وضعية الركوع.

بينما تمسك بفخذيه، تغوص به عميقًا داخلها. تتمتع المرأة بكل السيطرة، وهي حرة في طحن وتحريك وركيها بحيث يلامس قضيبه كل الأماكن الصحيحة. يمكنها أن تميل إلى الخلف بما يكفي ليتمكن الرجل من الإمساك بكتفيها أو إذا كانت تفضل الجلوس بشكل مستقيم، فيمكنه دلك أردافها أو ثني ذراعيه للوصول إلى قدميها وتدليكهما، وبالتالي الحفاظ على رباطهما. مع دعم الرجل لظهرها بقوة، يمكن للمرأة رفع ركبتيها ثم الانحناء تدريجيًا إلى الخلف مع مد ذراعيها إلى الأرض خلفها. يجب أن تكون حريصة على عدم الضغط كثيرًا على بطن الرجل ويجب أن ترفع نفسها قليلاً عن طريق الاستلقاء على أطراف قدميها.

إن ضم ركبتيها معًا سيزيد من الضغط على قضيبه، وتغيير زاوية جسدها قليلًا سيؤدي إلى احتكاكه بالجدار العلوي لمهبلها. يمسك الرجل جانبيها ويبدأ في تحريكها لأعلى ولأسفل بشكل منتظم. سيحتاج إلى قوة جيدة في الجزء العلوي من جسده للحفاظ على هذا الوضع لأي فترة زمنية، لذا قد يرغب الزوجان في الانتقال إلى وضع أسهل قريبًا.

صعوبة

Machine Translated by Google

النوع عميق وسريع

Machine Translated by Google

رياضة البجعة

هانساليلاكا

"ولأنها لا تزال ممتلئة بماء الحب، يجب على الزوجة أن تضع زوجها مستلقياً على السرير أو السجادة، وتركب على شخصه، وتلبي رغباتها."

كاما سوترا

بالنسبة للعديد من النساء، هذه هي أفضل طريقة للوصول إلى النشوة الجنسية أثناء ممارسة الجنس، حيث تتحكم المرأة في إيقاع وسرعة وعمق الاختراق. كما أنها مفيدة لتحفيز البقعة الحساسة. في مواجهة الرجل، تجلس المرأة القرفصاء فوق عشيقها وتركب قضيبه. ثم تدس قدميها بالقرب من فخذيه العلويين وتضع يديها على وركيه أو ركبتيه، ثم تركب عشيقها بدفعات قوية.

تستطيع المرأة أن تحاول تنويع هذه الدفعات، ربما خمس دفعات سطحية تليها واحدة عميقة، ويمكنها استخدام أصابعها للضغط على شفتيها على عموده. يوفر هذا الوضع مشهدًا ممتعًا للغاية للرجل حيث يمكنه الاستمتاع بينما تستسلم حبيبته لرغباتها.

Machine Translated by Google

صعوبة

Machine Translated by Google

النوع عميق وسريع

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

نقطة جي

هذا العضو الغامض ولكن الشهير في المهبل سمي على اسم الدكتور إرنست جرافنبرج، الذي "اكتشفه" على ما يبدو في الخمسينيات من القرن العشرين، على الرغم من وجود ذكر واضح له في بعض النصوص الهندية التي يعود تاريخها إلى القرن الحادي عشر. يصفه كتاب أنانجا رانجا على النحو التالي:

"وعلاوة على ذلك، يوجد في اليوني شريان يسمى ساسباندا، والذي عندما يتم تحفيزه من خلال وجود ونشاط اللينجا، يتسبب في تدفق كاماساليلا (ماء الحياة). وهو موجود داخل السرة ونحوها، وهو متصل ببعض الخشونة (الأشواك)، والتي من المحتمل بشكل خاص أن تسبب النوبات عند تعرضها للاحتكاك."

ليس من المؤكد تمامًا ما إذا كانت جميع النساء لديهن بقعة جي، ولكن يُقال إن العديد من النساء يشعرن بقدر كبير من الرضا من تحفيزها -بالإضافة إلى تحفيز البظر أو المهبل فقط -لذلك إذا كنت تشعرين بالراحة في استكشاف جسمك، فيمكنك محاولة تحديد مكانها. أدخلي إصبعك في المهبل واضغطي على جدار المهبل الأمامي، على بعد حوالي 5سم داخل قاعدة مجرى البول وبالقرب منها. يجب أن تجدي منطقة صغيرة من الأنسجة الإسفنجية المرتفعة بحجم الزر تقريبًا. عند فركها، قد تشعرين بالحاجة إلى التبول ولكن هذا الإحساس يزول بسرعة وتصبح المنطقة منتصبة وتشعرين بالمتعة عند لمسها.

إن وضعية الدخول من الخلف ووضعية المرأة فوق الأخرى هي الأفضل لتحفيزها. قد يكون الوصول إلى النشوة الجنسية أصعب، لكنها تبدو أعمق وأكثر كثافة.

Machine Translated by Google

النظرة المتبادلة للأرداف

كشيف الاستين

من وضعية الاستلقاء، يجلس الرجل مع مباعدة ساقيه قليلاً ويتكئ إلى الخلف على يديه أو على سرير. بعد جلسة قوية من وضعية البجعة، ومع بقاء قضيبه داخلها، تسحب المرأة ساقيها معًا بين ساقيه وتميل إلى الأمام لوضع راحتي يديها على الأرض. ستسعد هذه الحركة الرجل بالضغط على قضيبه. يحافظ على قبضته عليها بقوة عن طريق شد فخذيه على أردافها، وفي هذه الوضعية يتمايلان برفق ذهابًا وإيابًا.

تتكئ المرأة إلى الخلف وتستند إلى صدره حتى يتمكن من لفها بذراعيه، ومداعبة ثدييها وتدليك بطنها. ستكون ساخنة من مجهوداتها حتى يتمكن من النفخ برفق على ظهرها وكتفيها لتبريدها.

صعوبة

Machine Translated by Google

النوع عميق وسريع

Machine Translated by Google

الحليب والماء

كشيرانيراكا

'عندما يعشق الرجل والمرأة بعضهما البعض ويحتضنان بعضهما البعض كما لو كانا يدخلان في أجساد بعضهما البعض، إما عندما تكون المرأة جالسة في حضن الرجل، أو أمامه، أو على سرير، فإن ذلك يسمى عناقًا مثل "مزيج من الحليب والماء".'

كاما سوترا

يمكن أن يبدأ هذا الوضع بعناق محب بسيط يبني العلاقة الحميمة

Machine Translated by Google

والدفء بين العشاق. يجلس الرجل على قدميه مع وجود الكثير من الوسائد المريحة أو الفراش تحتهما، بينما تجلس المرأة على حجره، وتواجهه بعيدًا عنه. يلفها بين ذراعيه وتدعوه للعب ببظرها، وتوجه أصابعه وتُريه بالضبط ما تريده. مع وضع قضيبه بين أردافها، تضغط على خديها للضغط عليه وتحفيزه. ستستمتع بإحساس تصلب جسده تحتها. عندما تكون رطبة ومتورمة من الإثارة، ترفع نفسها قليلاً وتنزل نفسها عليه. يلتصقان ببعضهما البعض بقوة لدرجة أنهما يشعران وكأنهما واحد.

صعوبة

Machine Translated by Google

النوع عميق وسريع

Machine Translated by Google

الكبش

الكباتشي

"إن مثل هذه الأفعال العاطفية والإيماءات أو الحركات الغرامية، التي
تنشأ في اللحظة الحالية، وخلال الجماع، لا يمكن تعريفها، وهي غير منتظمة مثل الأحلام... يصبح الزوجان المحبان أعمى من
العاطفة في حرارة الجماع، ويستمران في التسرع الشديد، دون إيلاء أي اعتبار للإفراط.

كاما سوترا

إذا انتقلنا من الحليب والماء، فإن الرجل يبتعد عن أردافه، ويمسك بفخذيها مع الحفاظ على الإيلاج. تنحني المرأة للأمام وتسقط على يديها، وتقوس ظهرها وترفع رأسها. اعتمادًا على التفضيل، يمكن للرجل أو المرأة التحكم في سرعة وإيقاع الحركة.

قد يظل الرجل ساكنًا، بينما تتحرك المرأة كما يحلو لها -من جانب إلى جانب، لأعلى ولأسفل، للداخل والخارج -أيًا كان ما تجده أكثر متعة، أو قد تشير إلى أنها ترغب في أن يفعل ذلك.

صورة معكوسة

بالنسبة للمرأة: في غياب الحميمية الناتجة عن الاتصال وجهاً لوجه، قد ترغب المرأة في وضع مرآة يد تحتها، وتوجيهها
بحيث تتمكن من الاستمتاع بمشاهدة الرجل وهو يدخل ويخرج منها.

تحرك داخلها بينما تثبت جسدها عن طريق الإمساك بجانب السرير.

صعوبة

النوع عميق وسريع

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

الجماع من الخلف

نيك الكحول

"يقترب الرجل من الخلف، ويمد جسده على ظهرها ويدخل أداة بينما تلف المرأة ذراعيها حول مرفقي الرجل. هذه هي أسهل الطرق على الإطلاق."

حديقة عطرة

على الرغم من أن العديد من الكتاب الهنود الذين كتبوا عن الإثارة الجنسية كانوا يقدسون وضعيات الدخول الأمامي، إلا أنهم أدركوا أن هذه الوضعيات لا تسمح بالتحفيز الكامل للبظر. وللتغلب على هذه المشكلة، أوصوا بفرك البظر يدويًا أو باستخدام القضيب.

Machine Translated by Google

ولكن وضعيات الدخول من الخلف مثل هذه لا تشكل مشكلة، حيث إن زاوية الاختراق توفر بشكل طبيعي تحفيزًا أكثر اكتمالًا للبظر. ومن المرجح أن يؤدي الضغط قليلاً على منطقة العانة (أو تل العانة) أثناء صعوده إليها إلى إرسالها إلى نوبات من المتعة. وبمساعدة الوسائد الموضوعة تحتها، يتم عرض فرجها بشكل أكثر بروزًا، مما يسمح لعشيقها بالحفاظ على الاختراق المريح. وعند النزول معها، يمكنه دعم نفسه بذراعيه على جانبيها، أو بالضغط على أردافها بكلتا يديه أثناء الدفع. وقد يكون الاحتكاك بالوسائد أثناء القيام بذلك كافيًا لها للوصول إلى النشوة الجنسية.

صعوبة

سريع عميق، يكتب

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

المشبك الجانبي

بارشفا

بعد الوصول إلى النشوة الجنسية في وضع الجماع من الخلف، يستلقي الرجل على ظهر عشيقته، ويتنفس بعمق في أذنيها. ثم يشبكان يديهما ويحرك الرجل ساقيه على جانبي عشيقته حتى يحتضنها بعاطفة. وعندما يرتاحان ويصبحان مستعدين، يتدحرج الزوجان إلى أحد الجانبين، ثم تقوم المرأة بمناورة نفسها حتى تستلقي على ظهرها بزاوية قائمة عليه. قد يكون من الممكن الحفاظ على الاختراق طوال الوقت، لكن هذا ليس ضروريًا لأن الهدف الرئيسي من هذه الوضعية هو أن يسترخي الزوجان ويتواصلان بصريًا عن كثب بعد جلسة مرهقة. تكون يدا الرجل حرة لمداعبة جسد عشيقته أو، إذا رغب في ذلك بعد مرور الوقت، أن يبدأ في إثارتها مرة أخرى.

Machine Translated by Google

صعوبة

النوع عميق وسريع

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

بذور السمسم مع الأرز

تيلاتاندولاكا

"عندما يستلقي العشاق على سرير، ويحتضنون بعضهم البعض بقوة بحيث تحيط ذراعي وفخذي أحدهما بذراعي وفخذي الآخر، وكأنهم يحتكون بهما، فإن هذا يسمى عناقًا مثل ""مزيج بذور السمسم مع الأرز""."

كاما سوترا

غالبًا ما يأتي هذا الوضع اللطيف والمفضل عالميًا بشكل طبيعي بعد ممارسة الجنس من الخلف بمجرد أن ينهار الزوجان على السرير بعد النشوة، وهو وضع طبيعي تمامًا ليغفو بعد ذلك. لكنه قد يكون أيضًا الهدوء الذي يسبق العاطفة! يستلقي الزوجان على جانبيهما في عناق بسيط، ويتخذان نفس وضع الجنين مثل بعضهما البعض وبهذه الطريقة يتحدان كشخص واحد. يسمح احتضان أجساد بعضهما البعض بقرب هادئ حيث يمكن زيادة الحميمية من خلال الهمس لبعضهما البعض أو التنفس في مزامنة، مع الضغط ببطء على مناطق مختلفة من جسمك معًا. ترفع المرأة ساقها الخارجية قليلاً، وتضغط على القضيب في أخدود أردافها، وبحركات طفيفة جدًا لحوضها تحاكي الاختراق وستستمتع بشعوره وهو يتصلب ضدها. يؤدي تقوس ظهرها إلى كشف أعضائها التناسلية بشكل أكبر حتى يتمكن الرجل من فرك طرف قضيبه على شفتيها، حتى تصبح رطبة وتريده داخلها.

Machine Translated by Google

صعب للغاية

يكتب عميق ، سريع

Machine Translated by Google

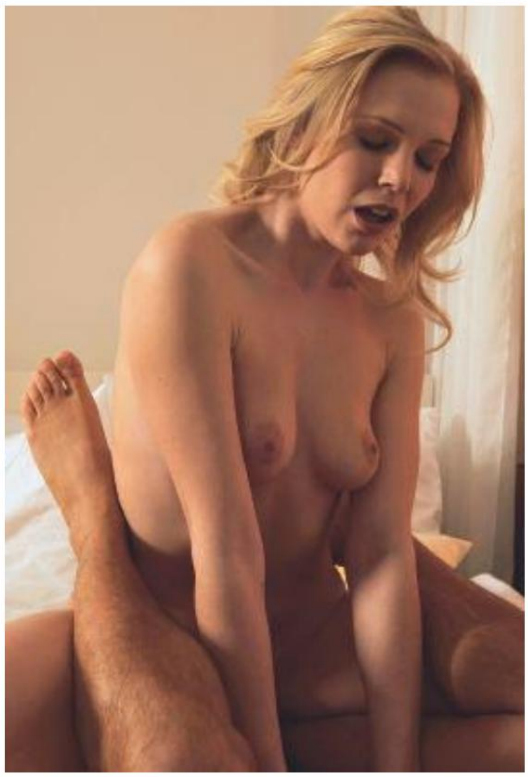
Machine Translated by Google

ركوب الخيل

ريكود الاير

"تجلس المرأة على مقعدها، وتضع نفسها على عضوه؛ ولا ينبغي لها أن تستلقي، بل يجب أن تظل جالسة كما لو كانت على ظهر حصان، حيث يمثل السرج ركبتي الرجل وبطنه. وفي هذا الوضع، يمكنها، من خلال تحريك ركبتيها، أن تتحرك لأعلى ولأسفل ولأسفل ولأعلى."

حديقة عطرة



مع استلقاء حبيبها بشكل مريح على ظهره، تجلس المرأة على ركبتيها بين ساقيه المفتوحتين.
بإعجابها بجسده الممدود، تستطيع أن تبدأ بلمسه ومضايقته، من خلال تمرير يدها بلطف على أعضائه التناسلية بينما تدلك ساقيه وبطنه.

Machine Translated by Google

إنها تسيطر على الموقف وستجد تعبيرات وجهه مثيرة للغاية بينما تبدأ ببطء في إرضائه. وبينما هو منتصب جزئيًا، يسحب الرجل ركبتيه إلى صدره وتنهض عشيقته من على فخذيها وتضغط عليه بقوة بحيث تلامس أعضاؤهما التناسلية تقريبًا.

تتكئ على فخذيه وقدميه معقوفة فوق كتفيها، ويمكنها الدفع لأسفل بلطف على قضيبه، ومضايقة طرفه في مهبلها، وبمجرد اختراقه، يمكنها الدفع بالسرعة التي تريدها.

صعوبة

النوع عميق وسريع

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

العقدة

كيرتيباندا

بعد أن أكملت المرأة وضعية ركوب الحصان، تنسحب لفترة وجيزة من حبيبها، وتخفض ساقيه وتقترب منه. تجلس على حضنه وتلف ساقيها حول خصره في قبضتها المحببة. تسحب رأسه بين ثدييها، وتلعب بشعره وتدلك فروة رأسه. وللحصول على الدعم، يمكن للرجل أن يمسك ظهرها أو يستند إلى لوح رأس أو قطعة أثاث، ومن خلال الحفاظ على ساقيه مستقيمتين، يوفر لها قاعدة أكثر ثباتًا لركوبه. هذه الوضعية البسيطة رائعة للاختراق العميق والحميم. تجلس المرأة أعلى من حبيبها، ويمكنها الاستمتاع بسيطرتها الكاملة بينما تدفع لأعلى ولأسفل وتدلك حوضها ضده بينما تستمتع بالاتصال البصري الوثيق والقبلات العميقة والعاطفية.

إن الاستلقاء على ذراعيها يسمح لشريكها برؤية صدرها الممدود بشكل جيد، حتى يتمكن من تحريك لسانه ببطء حول حلماتها أو مداعبتها برفق بأنفه. وبسبب الاحتكاك الناتج عن الدفع عن قرب، فإن هذا الوضع يحافظ على رابطة ساخنة بين العشاق. كما يسمح للمرأة بالجلوس بثبات على رجلها حتى تتمكن من الاستمتاع بالشعور بامتداده الكامل داخلها.

Machine Translated by Google

هذا وضع متعدد الاستخدامات حيث يمكن استخدامه في بداية ممارسة الحب، مع أو بدون اختراق. كما يمكن أن يسمح للرجل بالحصول على انتصاب، من خلال تحريك المرأة لوركيها تجاهه بينما تقبله ببطء ولطف.

صعوبة

النوع عميق وسريع

ناخاتشيديا

تتحدث النصوص المثيرة الشرقية عن وضع علامات أو خدش الجلد.
يحب العديد من الأشخاص الشعور بأيدي وأظافر حبيبهم وهي تضغط على أجسادهم، مما يحفز نهايات الأعصاب ويجعل الجلد يرتعش. إن رؤية علامات الخدش التي خلفتها حرارة العاطفة يمكن أن تكون بمثابة تذكار رائع للقاءكم الجامح الأخير.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

برغي أرخميدس

اللولبي

'الرجل ممدد على ظهره، تجلس المرأة على عضوه، وكأنها على أنبوب يتم من خلاله دفع ماء النافورة، ليخرج من فتحة ضيقة مثل مسمار أرخميدس.'

حديقة عطرة

هذا هو الوضع الكلاسيكي للمرأة في وضعية الاستلقاء. تميل المرأة إلى الأمام وتضع ثقلها على يديها، ثم تطوي كل ساق من ساقيها حتى تصل إلى الركوع بشكل مريح فوق حبيبها. يتكئ الرجل، مما يمنحه رؤية كاملة لها وهي راكبة عليه. إذا كان شعرها طويلاً، فيمكن للمرأة أن تميل إلى الأمام وتغطي وجهه وصدره لدغدغته وإغرائه. على الرغم من أن الرجل سلبي للغاية، إلا أنه سيستمتع بمشاهدة تعابير وجهها المبهجة ورؤية ثدييها يرتعشان بينما تقفز لأعلى ولأسفل عليه. يضع رأسه على يديه ويغمض عينيه، ويمكنه أن يستسلم لإيقاع حبيبته والصوت الحسي لأنفاسها الثقيلة.

Machine Translated by Google

صعوبة

Machine Translated by Google

النوع عميق وسريع

Machine Translated by Google

الإلهة المهيمنة

بارفاتي

تجلس المرأة منتصبة على رجلها وتحافظ على إيقاع ثابت. كما أن الانحناء للخلف يزيد من الضغط على قضيبه للأسفل ويغير اتجاه الاختراق. ويمكن للرجل أن يساعد في هذا الوضع من خلال ثني ساقيه لدعم أرداف المرأة، أو يمكنها وضع كلتا يديه على ركبتيه للدفع أثناء الدفع. ولا يجب أن تكون الدفعات قوية لتكون فعالة، وخاصة بالنسبة للمرأة، حيث أن حتى الحركات الخفيفة ستمنحها الكثير من التحفيز البظري.

تكون أيدي الرجل حرة لدعم ثدييها طوال الوقت أو، كحافز إضافي، قد يفضل أن تداعبهما وتلعب بحلماتها.

صعوبة

Machine Translated by Google

النوع عميق وسريع

قوة الالهة

وفقًا للاعتقاد الهندوسي، فإن كل إله لديه إلهة أو زوجة مقابلة له لمنحه الطاقة والقوة. في الأدب الهندي، غالبًا ما يتم ذكر الآلهة فوق آلهتهم في اتحاد جنسي.

عندما تركبين فوق رجل، تخيلي أنك إلهة الحياة القوية واشعري بطاقتك الجنسية تنبض من جسدك إلى جسده.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

النحلة الكبيرة

بهرامارا

"في هذا، تضع الزوجة زوجها على السرير أو السجادة، ثم تجلس القرفصاء على فخذيه، وتغلق ساقيها بقوة بعد أن تقوم بالإدخال: وتحرك خصرها في شكل دائري، كما لو كانت تتلذذ بزوجها، وترضي نفسها تمامًا."

أنانجا رانجا

يمد الرجل ساقيه ويضع ذراعيه بشكل مسطح بجانبه. تتكئ المرأة إلى الخلف وتضع يديها على ركبتيه، وترفع كل ساق وتجلس القرفصاء

Machine Translated by Google

على فخذه، مع الحرص على عدم وضع كل وزنها في وقت واحد. الضغط على فخذيها معًا يضغط على قضيبه داخلها والذي يمكنها تغييره ببساطة عن طريق فتح وإغلاق ساقيها.

إن أي حركة صغيرة في هذه الوضعية الضيقة سوف تحفز كل شريك. إن تحريك وركيها يضمن وصول رأس قضيبه إلى كل جزء من مهبلها، ويمكنها أن تتنوع في ضرباتها من جانب إلى آخر أو إلى الأمام والخلف. وبهذه الطريقة، تحاكي حركاتها المثيرة النحلة وهي تحفر وتدور بحثًا عن حبوب اللقاح داخل الزهرة.

صعوبة

النوع عميق وسريع

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

"يجب أن تتلألأ مصابيح الحائط الرائعة حول الحائط... بينما يجب على الرجل والمرأة أن يقاوما أي تحفظ أو خجل زائف، فيستسلمان في عري كامل للشهوة الجامحة، على سرير مرتفع وجميل... مفروش بالعديد من الوسائد، ومغطى بغطاء غني؛ والغطاء معطر برائحة البخور المحترق، مثل الصبار والأخشاب العطرة الأخرى. في مثل هذا المكان، دع الرجل، الذي يصعد إلى عرش الحب، يستمتع بالمرأة في راحة وهدوء، ويرضي كل رغباته وكل نزواته."

أنانجا رانجا

Machine Translated by Google

الطائر الجميل

سوميا باندا

"ساوميا باندا هو الاسم الذي أطلقه الشعراء القدامى على شكل من أشكال المؤتمر الذي كان رائجًا بين الطلاب المبدعين في كاماشاسترا."

أنانجا رانجا

يجلس الزوجان متقابلين وساقيهما متباعدتان، والمرأة مائلة فوق الرجل. ويمكنهما أن يبدآ بمداعبة الأعضاء التناسلية لبعضهما البعض بممارسة الاستمناء المتبادل ببطء، مع الحفاظ على التواصل البصري الوثيق أثناء القيام بذلك، والانحناء للأمام لتقبيل بعضهما البعض بعمق بين الحين والآخر. يمسك الرجل بخصرها، ويسحب عشيقته نحوه وبمساعدتها يدخلها ببطء. ومن خلال الالتصاق ببعضهما البعض، يمكنهما بناء إيقاع جيد للتأرجح. ولتغيير هذا، يمكن للمرأة أن تميل إلى الخلف حتى تصبح مستلقية، مما يتسبب في ضغط حسي لأسفل على قضيب عشيقها وزاوية مختلفة للاختراق بالنسبة لها. سوف يستمتع الرجل بمنظر عشيقته مستلقية على ظهرها ومفتوحة، ومع القليل من الضغط عليه في هذا الوضع، يكون حرًا في استكشاف مهبلها ومداعبته بأصابعه.

Machine Translated by Google

يمكنها أيضًا أن تنحني لأسفل لتضغط على شفتيها ضد قضيبه أو تمارس الاستمناء بينما يظل هو ثابتًا داخلها. وفوق كل شيء، هذا وضع جيد لتجربة زوايا وحركات مختلفة، وهو وضع سهل للزوجين للتناوب على إسعاد بعضهما البعض.

صعوبة

النوع عميق وسريع

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

شد الساقين

ساماباداأوتانا-باندا

'يضع الزوج زوجته على ظهرها، ويرفع ساقيها، ويضعهما على كتفيه، ويجلس بالقرب منها ويستمتع بها.'

أنانجا رانجا

بمجرد أن يستمتع الزوجان بالتوتر الجنسي البطيء في فيلم ،The Beautiful Birdتفتح المرأة نفسها مثل زهرة متفتحة وتمد ساقيها على كتفي الرجل، مما يمنحه رؤية غير مقيدة لبرعمها. إن كونها ممدودة بهذه الطريقة يسمح لطاقاتها الجنسية بالتدفق بقوة أكبر عبر جسدها.

بالنسبة للرجل، فإن رؤية فرج حبيبته معروضًا بشكل جذاب أمامه يمنحه إثارة إضافية تساعده في الحفاظ على انتصابه. يضع الرجل ساقيه على جانبي جسدها ثم يخترقها. سيجد أن مشاهدة حركة ثدييها أثناء دخوله وخروجه منها، بالإضافة إلى تعبيرات وجهها المليئة بالمتعة والرغبة، تزيد من إثارته.

في هذا الوضع، قد يحتاج الرجل إلى الاستناد إلى أريكة أو لوح رأس السرير لدعم الظهر، وستكون هذه الوضعية أسهل لمن لديهم أرجل مرنة وعضلات حوض قوية. يمكنه سحب وركيها نحوه للسماح باختراق أعمق أو الانسحاب منها. إن مداعبة شفتيها بلطف وفرك البظر سيبقيهما مثارين تمامًا إذا أرادا الاستمرار في الاختراق.

بدلاً من ذلك، قد يداعبها برأس قضيبه قبل استئناف الجماع. يمكن لعمق الاختراق في هذا الوضع أن يجمع بين العاطفة والحميمية بشكل جميل.

صعوبة

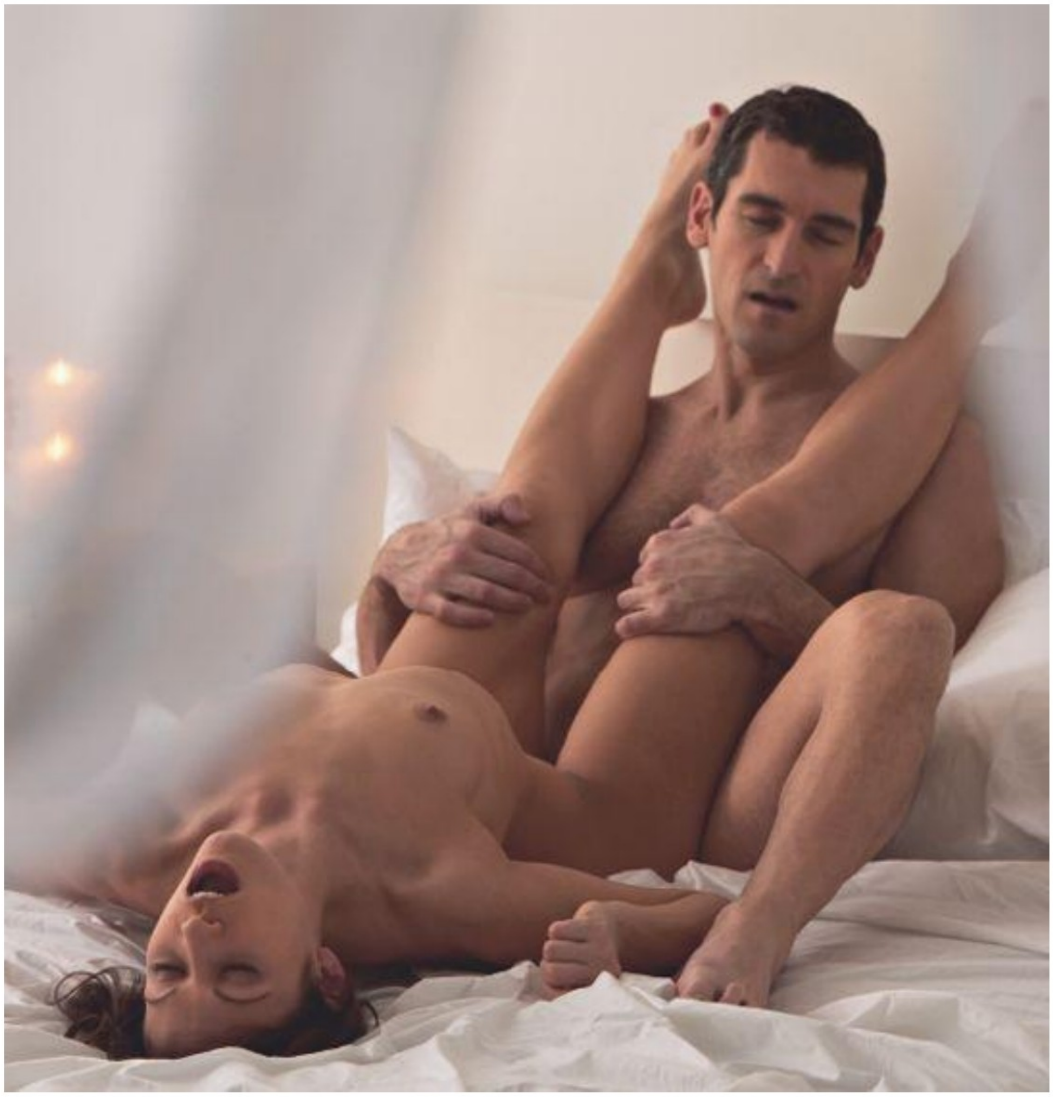
Machine Translated by Google

النوع عميق وسريع

تمارين قاع الحوض

يمكن القيام بهذه التمارين في أي مكان، لأن لا أحد يستطيع أن يخبرك بأنك تقوم بها. اضغط على العضلات، كما لو كنت تحاول إيقاف تدفق البول (أفضل طريقة لفهم ما يعنيه هذا هو محاولة إيقاف تدفق البول أثناء وجودك في المرحاض بالفعل). حاول نبض العضلات ببطء وبسرعة. ضع إصبعًا أو إصبعين داخل المهبل حتى تتمكن من معرفة كيف سيشعر رجلك بذلك. إذا قمت بهذا التمرين يوميًا، ستصبح العضلات قوية قريبًا لدرجة أنك ستتمكن من الإمساك حتى بأقوى الفحل!

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

السلطعون

كاركاتا

"يحدث بين الممثلين المتصارعين، المتشابكين، نوع من الصراع الحيوي... الرجل يعمل كما لو كان يستخدم مدقة، بينما تدعمه المرأة بحركات شهوانية؛ وأخيرًا يأتي القذف."

حديقة عطرة

هذا وضع شهواني يمكن الوصول إليه بمجرد أن يصبح العشاق مشبعين بالرغبة الجسدية لدرجة أنهم يحتاجون إلى إطلاق سريع وعاجل. يرفع الرجل ساقي المرأة أمامه ويمسكهما معًا، ثم يرتفع إلى وضع الركوع.

Machine Translated by Google

تسحب ركبتيها نحو صدرها، مما يؤدي إلى تقصير وتضييق مهبلها، بحيث أن حتى الدفعات السطحية ستضغط على جميع الأزرار الصحيحة.

تستطيع رفع أردافها على الوسائد للسماح بإحساس أعمق للرجل. ينحني فوقها، مهيمنًا ومسيطرًا. من هذا الوضع، يمكنه أن يفاجئها بالانسحاب فجأة وتحريك فمه إلى بظرها، وامتصاصه ولعقه بقوة قبل استئناف الاختراق.

عندما يقتربان من الذروة، يمكن للرجل والمرأة أن ينظرا في عيون بعضهما البعض، معترفين بالتجربة المكثفة التي تقاسماها للتو.

صعوبة

النوع عميق وسريع

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

مؤتمر قطيع الأبقار

جاويوثيكا

"عندما يستمتع الرجل بالعديد من النساء معًا، يُطلق على ذلك اسم Gauyuthikaأو "مؤتمر قطيع الأبقار"... وكما أنه من الممكن أن يتحد الرجل مع امرأتين أو أكثر في نفس الوقت، فمن الممكن أيضًا أن تتحد المرأة مع رجلين أو أكثر في نفس الوقت. عندما تتحد امرأة واحدة مع رجلين، يُطلق على ذلك اسم Sanghatakaأو "المؤتمر المتحد". عندما تتحد مع العديد من الرجال، يُطلق على ذلك اسم Gauyuthikaأو "مؤتمر قطيع الأبقار".

غالبًا ما تصور المعابد واللوحات القديمة في الهند جلسات الجنس الجماعي. إنه نشاط جنسي لا ينتهي بمرور الزمن -يحب العديد من الرجال والنساء اليوم الانغماس في حفلات الجنس الجماعي، وتبادل الشريك والتأرجح. إذا كنت منفتحًا وواثقًا من نفسك مع حبيبك، فقد يضيف هذا بُعدًا مثيرًا آخر إلى حياتك الجنسية.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

"في مقاطعات جرامانيري، يستمتع العديد من الشباب بامرأة قد تتزوج من أحدهم، إما واحدًا تلو الآخر أو في نفس الوقت. وهكذا يحتضنها شاب، ويتحد بها آخر، ويستخدم ثالث فمها، ويمسك الرابع بجزءها الأوسط، وبهذه الطريقة يستمرون في الاستمتاع بعدة أجزاء منها بالتناوب."

كاما سوترا

Machine Translated by Google

"يمكن القيام بنفس الأشياء عندما يجلس عدة رجال في شركة مع مومس واحدة، أو عندما تكون مومس واحدة بمفردها مع العديد من الرجال."

كاما سوترا

Machine Translated by Google

فِهرِس

لا يتطابق ترقيم الصفحات في هذه النسخة الإلكترونية مع الإصدار الذي تم إنشاؤه منه. للعثور على مقطع معين، يرجى استخدام ميزة البحث في قارئ الكتب الإلكترونية الخاص بك.

أ

السنام النكال 5-124تحفيز الشرج 72

أنانجا رانجا ("فن الحب الهندوسي") 139، 34، 14، 13-11مثير للشهوة الجنسية 46

آرتشر، 1-120

برغي أرخميدس، 157-156

أفالامبيتاكا 112

افودايار 31

أربوثنوت، فورستر فيتزجيرالد، 14-13

آرثا 8

ب الاستحمام 64، 32، 24-5

الطائر الجميل، 166، 165-164بطن 38

بنارس 8

براماراكا 3–132, 89بيندي 36

براهما 39

بهوجناكا 3-92عض 126ثدي 74، 3-32تقنيات التنفس 101، 53

بيرتون، السير ريتشارد، 14-13

كاميرات الفيديو C 50

سنام الجمل، 124شمعة 102، 49، 24،
21،

Machine Translated by Google

القطط، الشاكرات 122 ،101 ،26 3-122الشوكولاتة 46 ،20

مشبك، البظر 3-71 ،65 102

الجماع من الخلف 148 ،147-146
مؤتمر قطيع الأبقار، 171-170
السلطعون، 9-168السحاق 2-71

د الرقص المثيرة 38

ديفاراجا 71 ،11
دارما 8
دوك إل أوتد 7-96
دك الارز 1-130
الإلهة المهيمنة، 159-158
قيادة الوتد 7-96
دورجا 31

التحكم في القذف 31غير الجماع 63البلع 74

إكاباندا 1-120
المدخلي 9-106
الكباشي 5-144
اللولابي 7-156
احتضان الفخذين، 9-126احتضان 62تدليك بالزيوت
العطرية 26في الإغراء 102 ،49 ،22 ،21عيون 36

ف خيالات 64 ،56 ،50قدم ديكور
40مساج 106 ،91 ،40

Machine Translated by Google

مص القضيب 6-74الطعام في الإغواء 102
،32لعبة 46مداعبة العناق 62التقبيل 58
الاستمناء 6-63الجنس الفموي 77-69خلع
الملابس 56اللجام 60الفاكهة 64 ،46

تحديد موقع بقعة جي 139 11تحفيز 136

غانيشا 39العاب تلبيس 56طعام 46لعب
ادوار 56مع افواه 60

جاردابا 19-118
غاويوثيكا 1-170هدايا 20إلهة، قوة 159

جرافينبيرج، دكتور إيرنست 139
الجنس الجماعي 170

ح تغطية الشعر 34قوة جنسية 34أيدي 5-44 ،39

القوس المعلق، 114
هانساليلاكا 8-136رأس، أهمية 34

الهندوسية انظر أيضًا إيماءات اليد الجنسية التانترا 39

Machine Translated by Google

كونداليني 101قوة الحياة 63

شاكتي 30الفكاهة 113

ج
جاتافشتيكا 5-94
جوينتر، 9-106

ك. كايلاش، جبل 8
كالي 34 ،31
كاليانامالا 13
كاما 8
جمعية كاما شاسترا 14-13
كاركاتا 9-168
كشيف الاستين 1-140
خاجوراهو، 7
كيرتي-أوتيتا-باندا 15-114
كيرتيباندها 5-154تقبيل الجسم 58في
السحاق 72في المداعبة 58والنشوة الجنسية
60

العقدة، 5-154
كوكاشاسترا 11
كوكوكا 11
كريشنا 7
كشيرانيراكا 3-142
كونداليني 101

النحلة الكبيرة، 3–160
ليجرايزر، 104 ،3-102أحمر شفاه 37

لوتس، 100-98

رجل على ركبته منحنية، امرأة على ركبته منحنية 1-120رجل راكع امرأة على أربع 7-146
،5-144 ،3-142

Machine Translated by Google

امرأة مستلقية 9–168 ،1–90 ،89 ،8–84 ،3–82رجل متكئ، امرأة جالسة في مواجهة 112رجل
مستلق امرأة مستلقية عبر 9–148امرأة مستلقية بجانب 1–150امرأة مستلقية متشابكة 1–80امرأة
مستلقية مقابل 9–106امرأة جالسة عبر 8–136 ،5–134امرأة جالسة في مواجهة 3–160 ،9–158 ،7
–156 ،5–154 ،3–152 ،5–104رجل جالس امرأة جالسة في مواجهة 5–164 ،1–130 ،9–126 ،3
–102 ،100–98امرأة جالسة عبر 1–140 ،3–132 ،17–116امرأة مستلقية في مواجهة 7–166رجل
يجلس القرفصاء، امرأة مدعومة 15–114 ،5–94رجل واقف امرأة منحنية 5-124 ،19-118امرأة
مشدودة حولها 3-122امرأة مستلقية 3-92امرأة واقفة 11-110امرأة مدعومة 7-96

مارجارا لاليتاكا 3-122تدليك البطن 38زيوت أساسية 26أقدام 106 ،91 ،40أيدي 5-44أرجل 91الاستعداد لـ 26في الإغواء
7-26شياتسو 45استمناء الرجال 63 ،50متبادل 6-65 ،50 ،25نساء 64 ،50رجال، دفعات ضحلة/عميقة 92آلام الدورة
الشهرية 38

الحليب والماء 3-142
ركوب الحمار، 19-118فم 60-58 ،37

Machine Translated by Google

الموسيقى 102 ،52 ،20
نظرة متبادلة للأرداف، 1-140

ن أسماء المناصب 84
ناندي 8
ناتاراج 96
نفزاوي الشيخ 13
نيك الكحول 7-146

الجنس الفموي 2-71مص
القضيب ،6-74التحضير لـ
1-70في وقت واحد 77تسعة
وستون 135 ،77هزة الجماع

نقطة جي 139والتقبيل 60

أوريسا، 7ممارسة الجنس في
الهواء الطلق 120 ،52

ب بادما، 100-98
زوج من الملقطات، 117-116
بارشفا 9-148
بارفاتي (إله) 8
بارفاتي (المركز) 158
باين، جون 13تمارين قاع الحوض 166القضيب في
الثقافة الهندوسية 31حجم 89 ،31

حديقة عطرية 96 ،30 ،14-13عطور 49
،1-20عجان 74فيرومونات 49

دق البقعة 1-130الممارسة 8

الضغط على العاطفة 1-90بوروشا 8

Machine Translated by Google

بوروشايتا 5-134

ر
رادا 7
رام، 5-144
راتيراتنابراديبيكا 71 ،11وضعيات الدخول الخلفي
7-142 ،3-132 ،25-116نقاط رد الفعل 106

ريكود الاير 3-152
ركوب الخيل 3-152
ارتفاع، 3-92بتلات الورد 49 ،32 ،21

س سامدامشا 17-116
سامابادا-أوتانا-باندها 7–166
سوميا باندا 5-164الحك 155الإغراء الاستحمام 4-23التدليك 7-26
الموسيقى 20الاستعدادات 1-20البصر 50الشم 48الصوت 52أجزاء
معينة من الجسم 40-32التذوق 46اللمس 50-44

المراجيح، 5-104السائل المنوي 74 ،63

بذور السمسم مع الأرز 1-150
شاكتي 77 ،30 ،8شياتسو 45

شيفا 77 ،39 ،34 ،31 ،8دش 64 ،63 ،25

مشبك جانبي، 9-148مواضع جنبًا إلى جنب
51-148 ،1-80رؤية 50غناء 52

Machine Translated by Google

تسعة وستون 135 ،77رائحة 49صوت 122 ،52صفع
56بهارات 46

غزل القمة، العدد 133-132 ،89
تقسيم الخيزران 8-84
رياضة البجعة 140 ،8-136
شد الساقين 7-166التعري 50

سوشومنا 101
الكونجرس الموقوف 112يتأرجح 170

ت يتحدث بشكل قذر 56 ،52
معتقدات الجنس التانترا 14تقنية تنفس 53شاكرا
101احتضان 62تذوق 46

تيلتاندولاكا 1-150مرة، مع أخذ لسانك 72 ،60-58 ،37 5-24لمسة
5-44

متسلق الأشجار، الحلقة 11-110
توينينج، 89 ،81-80
تشابك الزاحف، 95-94

Uخلع الملابس 56 ،21
أوباباد 3-102
أوروڤاجوهانا 9-126
أوتبيديتاكا 1-90
أوتاراشومبيتا 60

المهبل على شكل حرف ،Vفي التمثيل الهندوسي 30
فاتسيايانا، مالیناجا 84 ،15-14 ،10 ،8
فينودايتاكا 8-84
فيشتيتاكا 89 ،9-80

Machine Translated by Google

فيجريمبيتاكا 89 ،3-82استراق
النظر 50
فريكشاديرودهاكا 11-110

Wامرأة على أربع، رجل راكع 7-146 ،5-144 ،3-142امرأة على ركبة منحنية، رجل على ركبة منحنية 1-120امرأة منحنية، رجل واقف 5-124 ،19-118امرأة مشدودة، رجل واقف 3-122امرأة مستلقية رجل راكع 9-168 ،1-90 ،89 ،8-84 ،3-82 رجل مستلقٍ في الجهة المقابلة 9-106رجل واقف 3-92امرأة مستلقية في الجهة المقابلة، رجل مستلق 9-148امرأة مستلقية بجانبها، رجل مستلق 1-150امرأة مستلقية في مواجهة، رجل جالس 7-166امرأة مستلقية متشابكة، رجل مستلق، 1-80امرأة جالسة في الجهة المقابلة، رجل جالس 1-140 ،3-132 ،17-116امرأة جالسة في الجهة المقابلة، رجل مستلق 8-136 ،5-134امرأة جالسة في مواجهة، رجل جالس 5–164 ،1–130 ،9–126 ،3–102 ،100-98امرأة جالسة في مواجهة، رجل متكئ، 112امرأة جالسة في مواجهة، رجل مستلقٍ تحتها، –158 ،7–156 ،5–154 ،3–152 ،5–104

3–160 ،9امرأة واقفة، رجل واقف 11–110امرأة مدعومة، رجل يجلس القرفصاء 15–114 ،5–94امرأة مدعومة، رجل واقف 7–96أوضاع المرأة في الأعلى –140 ،7–134 ،31–126 ،5–114 ،112 ،5–102 ،100–198

1، 152-165

Yالتثاؤب، 89 ،3-82اليوغا 114
14، 38، 98،
يوغاباد 5-104

Machine Translated by Google

حقوق الطبع والنشر

هاربر إليمنت
بصمة دار نشر هاربر كولينز
85–77طريق قصر فولهام،
هامرسميث، لندن W6 8JB

عنوان الموقع هو: www.thorsonselement.com

و HarperElementهي علامات تجارية لشركة HarperCollinsPublishers Ltd

نُشرت لأول مرة بواسطة HarperElement 2005هذه الطبعة 2006

©هاربر إليمنت 2005

يؤكد كاميني وكيرك توماس على الحق الأخلاقي في تحديد هويتهما كمؤلفين لهذا العمل
يتوفر سجل كتالوج لهذا الكتاب في المكتبة البريطانية

جميع الحقوق محفوظة بموجب اتفاقيات حقوق الطبع والنشر الدولية والأميركية. بسداد الرسوم المطلوبة، تم منحك الحق غير الحصري وغير القابل للتحويل للوصول إلى نص هذا الكتاب الإلكتروني وقراءته على الشاشة. لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا النص أو نقله أو تنزيله أو تفكيكه أو هندسته عكسيًا أو تخزينه أو إدخاله في أي نظام تخزين واسترجاع معلومات، بأي شكل أو بأي وسيلة، سواء كانت إلكترونية أو ميكانيكية، معروفة الآن أو يتم اختراعها فيما بعد، دون الحصول على إذن كتابي صريح من .HarperCollins e-books

طبعة © EPubمايو 2010 ISBN: 978-0-007-38595-9

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

نبذة عن الناشر

أستراليا هاربر كولينز للنشر (أستراليا) المحدودة

25طريق رايد (صندوق بريد (321
بيمبل، نيو ساوث ويلز ،2073أستراليا http://www.harpercollinsebooks.com.au
كندا هاربر كولينز كندا 2شارع بلور الشرقي –الطابق العشرين تورنتو، أونتاريو، ،1A8
M4Wكندا http://www.harpercollinsebooks.ca

نيوزيلندا New Zealand http://www.harpercollinsebooks.co.nz
HarperCollinsPublishers (New Zealand) Limited PO Box 1 Auckland,

المملكة المتحدة .HarperCollins Publishers Ltd

85-77طريق فولهام بالاس، لندن، ،W6 8JBالمملكة المتحدة
http://www.harpercollinsebooks.co.uk

الولايات المتحدة الأمريكية .HarperCollins Publishers Inc

10شارع إيست ،53نيويورك، نيويورك www.harpercollinsebooks.com
10022 http://